د. ديفيد ر. هاميلتون

أنا أحب ذاتي

علم وفن محبة الذات

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي

لينا الزيبق



أنا أحب ذاتي

علم وفن محبة الذات

I Heart Me

أنا أحب ذاتي

علم وفن محبة الذات

د. دايفد هاميلتون

ترجمة:د. محمد ياسر حسكي و لينا الزيبق



رأس بيروت ـ المنارة
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
بيروت ـ لبنان تلفاكس: 009611740110
الرمز البريدي: 2036 6308

www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني دار الخيال

الطبعة الأولى 2016 الطبعة الثانية 2017

د. دافيد هاميلتون

أنا أحب ذاتي

علم وفن محبة الذات

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي

لينا الزيبق

دار الخيال

"عدني أنك ستتذكّر هذا دائماً: أنك شجاع أكثر ممّا تتصوّر، وأنك قويّ أكثر ممّا تبدو عليه، وذكيّ أكثر ممّا تظنّ"

"كريستوفر روبن، إلى الدبّويني"

المحتويات

الجزء الأول: أين أنت الآن؟

الفصل الأول: مراحل حُبّ الذات الثلاث

الفصل الثاني: واجه الآباء

الفصل الثالث: كيف تستخدم جسدك في تبديل شعورك؟

الفصل الرابع: التخيل "التصوّر"

الجزء الثاني: ما هو المهمّ؟

الفصل الخامس: هل من المُهمّ أن يُحبّك الناس؟

الفصل السادس: الخجل

الفصل السابع: شكل الجسم

الفصل الثامن: المقدرة على الانفتاح

الفصل التاسع: قانون الجاذبية الشخصية

الجزء الثالث: أنت مُهمّ

الفصل العاشر: الحنو على الذات

الفصل الحادي عشر: التسامح

الفصل الثاني عشر: ماذا تفعل لنفسك؟

الجزء الرابع: إلى أين تمضي؟

الفصل الثالث عشر: إنهض، واخرج إلى مكان أفضل

الفصل الرابع عشر: المرحلة الرابعة من حُبّ الذات

شكر وتقدير

كانت كتابة هذا الكتاب رحلة حقيقة بالنسبة إليّ. أعتقد أنّ كلبي "اوسكار" من صنف "لابرادور" ذي السنتين قد وصل إلى حياتي كي يُساعدني في هذه الرحلة. فأنا دون حُبّه، ومثاله، والضحك اليومي الذي يفتعله، والدعوة أن أكون حارسه، لم أكُن لأكون مُستعدّاً كفاية من أجل التغير الشخصي المهم الذي يتطلّبه إكمال هذا الكتاب.

رافقتني شريكتي "اليزابيث كابروني" في هذه الرحلة وأنا أشعر بالامتنان العميق على محبتها، رفقتها، صبرها معي في أثناء تمتمتي وتخبطي في البحث عن طريقة من أجل النظر إلى نفسي، حياتي، مكاني في هذا العا لم.

سأكون دائم الامتنان إلى "روبرت هولدن" على صداقته ودعمه. خلال كتابة هذا الكتاب كان "روبرت" مصدراً دائما للصداقة والدعم والإلهام. كنتُ أستطيع أن أملأ كتاباً من المُلاحظات حول الحياة، الحُبّ، الكون، وأُدونها على عجالة على قطع عشوائية من الورق، مناديل الورق، فناجين القهوة، الجزء الخلفي من يدي، أو على أيّ شيء

آخر أستطيع إيجاده، عندما كان "روبرت" يتصل كي يسأل عن كيف يتقدّم الكتاب، ويستعلم بالطبع عن "اليزابيث"، وعن تهريج كلبي "اوسكار" أيضاً.

كانت أحد العوامل المُلهمة في هذا الكتاب هي "اليكس مياردفورد" حينما رأيتها تُقبّل انعكاسها على المرآة التي تخصّنا، والتي تُظهر الإنسان بالطول الكامل، ثمّ عانقت نفسها بعد ذلك. لقد علمتُ أنّ تلك السيدة الشابة كانت تمتلك الكثير كي تُعلّمني إياه عن حُبّ الذات، وأُلهمتُ أيضاً أنّ والديها، صديقيّ العزيزين "برايس، وأليسون"، أرشداها كي تتذكّر أنها أكثر من كافية على نحو واضح.

كما أنني مُمتن تجاه "برايس" على قراءة مُسودة هذا الكتاب، وعرضه مُلاحظاته التي ساعد بعضها على تشكيل المُحتوى.

إلى صديقي العزيز"اساد نايجل": شكرا لك على كونك شاملاً جداً، وعلى تقديمك لي تلك الملاحظات والكثير من الردود المُفصّلة والاقتراحات القيمة جداً، والتي شكّل كثير منها بعض الأقسام المفتاحية في هذا الكتاب، شكراً على مُشاركتي بعض انفتاحاتك، ولأنك ساعدتني على إدراك كم يُمكن أن يكون هذا الكتاب مفيداً.

إلى "بهافنا باتل"، "جوليان سنيدون"، "مارغريت ماك كاثي"، شكرا لكم أيضاً لأنكم أخذتم وقتكم في قراءة مسودة الكتاب، وتقديم بعض الملاحظات اللطيفة والنزيهة، إذ أنه دون إضافاتكم، كان الكتاب سيفقد بعض وجهات النظر الحيوية.

أنا مدين تجاه"ميشيل بيلي" المُديرة الإدارية لشركة "هاي هاوس" في المملكة المتحدة، على منحي الوقت الذي احتجته من أجل كتابة هذا الكتاب.

كما أنني مُمتن تجاه الجميع في مكتب "هاي هاوس" في المملكة

المتحدة. على الرغم من أننا نحن الكُتّاب لا نرى ولا نعلم عن جميع المُساهمات التي تُقدمونها إلى كتبنا، أرجو أن تعلموا أنني مُمتن جداً تجاه كلّ ما تفعلونه وراء الكواليس، من إبداء الرأي ببساطة، وردود الفعل على المحتوى من أجل تصميم كتبنا كي تكونوا واثقين من كونها مُتاحة وأنها ستصل إلى الجمهور، وعلى دعمكم لنا في المبيعات والتسويق، والمساعدة في إيصال كتبنا إلى الجمهورِ حول العالم، وضمان امتلاكنا لوجود في العالم الرقمي، وأشياء كثيرة أخرى أستطيع الثناء عليها دون حدود.

إلى مُحررتي "ليزي هنري"، ماذا يمُكنني أن أقول للتعبير عن مدى جودة عملك، والمُساعدة على إخراجِ هذا الكتاب في شكله النهائي؟ بالنسبة إليّ، أَنت تستحقين وزنك ذهباً.

أودُّ أيضاً أن أقول بعض كلمات الشكر إلى "أنيتا مورجاني" وزوجها "داني"، لقد ألهمني حديثنا بعد مؤتمر "استطيع أن أفعل ذلك" على تأليف هذا الكتاب، ومُباشرة مشروعي الخاص في حُبّ الذات.

أخيرا، وليس آخراً، أودّ أن أشكر من قلبي والديّ "روبرت وجانيت هاملتون" لقد كنتما داعمين لي على الدوام، لطالما آمنتما بمقدراتي، وشجعتماني كي أكون ما أرغب أن أكون. إنّ حُبّكما، دعمكما، رؤاكما، أبويتكما حتى في سنوات مُراهقتي، جميعها ساعدتني في الحصول على حيز في الحياة، إلى أن تمكنتُ أن أقول الآن "أنا كافٍ"

المقدمة

تمّ رفض النسخة الأولى من هذا الكتاب من ناشري، مع أنهم كانوا قد قبلوا بكلّ رحابة كتبي السبعة السابقة.

ما الذي كان مختلفاً في هذا الكتاب؟

كان هناك سببين، الأول: وكما أشرتُ في الفصل الأول، هناك ثلاث مراحل من حُبّ الذات. الكثير من البالغين يجدون أنفسهم في مرحلة "أنا لستُ كاف". لستُ جيدا بما فيه الكفاية، لستُ مُهمّاً بما فيه الكفاية، لستُ ناجحاً بما فيه الكفاية. يفعل مُعظمنا الأشياء انطلاقاً من هذا المنطق أكثر أيام حياتنا، وعادة دون أن نُدرك ذلك.

لم أكن أُدرك ذلك أنا أيضاً إلا عندما وقفتُ على منصة مُؤتمر "أستطيع أن أفعل ذلك" التي نظمّها ناشري.

لقد حظي الدكتور "واين داير"، الكاتب المعروف عالمياً، المُتحدّث، "والد البحث"، باستماع ممُتاز وتصفيق حماسي وقوفاً بعد مُشاركته، وكان عليّ أن أتحدّث بعده.

كان الوقت في شهر أيلول 2012 وهو وقت أعمال البيت بالنسبة إليّ. لقد كانت المرة الأولى التي عُقد فيها مثل هذا المؤتمر الضخم عن المساعدة الذاتية في "اسكوتلندا" ومن بين الحضور الذين جاؤوا من أجل دعمي إضافة إلى العائلة، الأصدقاء، كان هناك الكثير من الأشخاص الذين سمعوا بعضاً من محُادثاتي، أو حضروا ورشات العمل عندي.

كان عليّ أن أكون مُتحمّساً، ولكنني لم أكن كذلك، كلّ شخص قد ينتابه بعض العصبية قبل الحديث أمام العامة، هذا طبيعي، بيد أنّ التجربة التي تعرّضتُ لها خلال الدقائق القادمة، كانت أكثر من عصبية.

كان لديّ شعور غامض وعميق أنني "لستُ جيّداً على نحو كاف"، شعرتُ أنني صغير حقاً، وغير واثق، وأنني لستُ جديراً أصلاً، وكان هذا الشعور مألوفاً. لقد عاد بي إلى الوراء عندما كنتُ في السادسة من عمري، عندما كنتُ أغضب من وقوفي في زاوية الفصل لأنني لم أُحضر خمسة بنسات من أجل رحلة المدرسة، كان الأستاذ يقول: "ان لم يكن ديفيد هاملتون جيداً كفاية كي يُحضر نقوده، سنمضي في رحلة المدرسة دونه"

وقف باقي الطلاب على شكل طابور كي يُشكّلوا علامة صفراء مُميزة كبيرة. لا أذكر تفاصيل ذلك بالضبط، بيد أني أذكر كم كانت كبيرة، لامعة، صفراء، وكان معنى ذلك أنك شخص مميّز. على نحو واضح، كان كلّ من في الصف مميزاً. أمّا أنا الواقف في الزاوية، فلم أكن كذلك.

كانت أُمّي تُعطيني المال دون تردد، ولكنني لم أكن أسالها أن تُعطيني المال. كنت أعرف أنّ والديّ يُكافحان من أجل الحصول على المال. اعتاد رجل على زيارتنا في أمسيات أيام الجمعة وكانت أُمّي تُعطيه المال، وكان يُدوّن ذلك في كتابه الكبير، كان الرجل من شركة اسمها

"بروفيدينت" تُقدّم القروض إلى الأشخاص الذين كانوا في حاجة إليها. كان "توني" رجلاً لطيفاً يزورنا كلّ أسبوع مدة عدة أعوام. وفي إحدىِ الليالي، قريباً من وقت عيد الميلاد، تسللتُ إلى الطابق السفلي حيث رأيتُ أمي تبكي وهي تشرح لوالدي أنّ شقيقتي "ليزلي" في حاجة إلى ثياب جديدة، وأنني وشقيقتي في حاجة أيضاً إلى ألعاب مُميزة من أجل عيد الميلاد.

كانت تقول: "ماذا عليّ أن أفعل؟"

صعدتُ إلى الطابق العلوي وأجهشتُ بالبكاء أيضاً، كنتُ أبكي من أجل أمرين: الأول شعور التعاطف مع أُمّي، والثاني شعور الخجل من أنني أنانيٍ جداً. لقد كنتُ أُنفق كلّ مصروفي على أشيائي الخاصة، بينما لم تكن أُمّي تُنفق قرشاً على أمورها الخاصة، بل كان كلّ ما تملكه من أجل الأسرة.

عندما تكون طفلاً صغيراً، لا تفهم قيمة المال عادة، ولكنّ خمسة بنسات يُمكنها أن تكون مصروف الطعام مدة أسبوع كامل لكلّ مَن أعرفهم، ومن أجل هذا السبب لم أكن أطلب من أُمّي المال.

بالعودة إلى المؤتمر، لم يكن "واين داير" في الحقيقة يُعلّق الشارة الصفراء، ولكنه رُبّما كان قد علّقها. في دماغي، كان كلّ المُتحدّثين الآخرين آنذاك مُتميزين، ولكنني لم أكن كذلك، لم أكن سوى رجل من قرية صغيرة في "بانكوك"، وقد سمعتُ صوتاً في رأسي يقول: "مَن تظنّ نفسك كي تتحدّث في مُؤتمر كهذا؟"، وتابع الصوت: "عُد أدراجك إلى حيث تنتمي، ودع الكلام للكبار"

دون أدنى شكّ، لم أكن أستطيع العودة إلى البيت، كان عليّ التوجه إلى المنصة. في غضون بضع لحظات، كنتُ هناك أقوم بأفضل ما لديّ، ولا يُمكن لأحد أن يُخمّن كيف كان شعوري آنذاك.

كانت تلك الدقائق القليلة هي الإشارات الأولى إلى أنني أحتاج إلى تسمية مُشكلاتي الشخصية، لم تكن تلك المرة الأولى التي أشعر فيها أنني صغير، غير واثق، وبالطبع لن تكون المرة الأخيرة. بيد أني الآن عرفتُ أنه لا يجب أن أترك لها المجال كي تؤخّر حياتي أو تعود بمهنتي إلى الوراء بعد الآن، أكثر ممّا فعلته سابقاً.

في أثناء خطاب "واين داير"، دعا "أنيتا مورجاني" مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً "أموت كي أكون أنا" (والصادر باللغة العربية عن دار الخيال)، إلى المنصة كي تروي قصتها وتجربة الاقتراب من الموت. كانت تُعاني من سرطان الغدد اللمفاوية في مستواه الرابع، واختبرَت توسّعاً عميقاً، تمكّنت معه أن تشعر أنها الكون بأسره في حالة الوعي. في تلك الحالة، فهمَت أنّ تعلّم حُبّ ذواتنا هو أهمّ شيء يمُكننا القيام به في أيّ وقت، الأمر الذي لا يعرف مُعظمنا كيف يفعله.

في الأسبوع التالي في "لندن" أُتيحَت لي الفرصة من أجل قضاء وقت طويل مُتحدّثاً مع "أنيتا مورجاني" وزوجها "داني" تحدّثت "أنيتا" كثيراً عن حُبّ الذات آنذاك، وأخبرتني كيف أنها اختارَت أن تحُبّ ذاتها على نحو كامل، وأن تكون حقيقتها الذاتية، وكيف أنها ستتحرر من السرطان في غضون بضعة أشهر.

لقد كان لقاء "أنيتا" والتحدّث معها بمثابة بوق إنذار بالنسبة إليّ. أدركتُ أنّ جذر أغلب مشاكلي في الحياة ولا سيما مسألة الثقة، كانت تتعلق بحُبّ الذات. لم يسبق لي أن كنتُ على مثل هذا اليقين حول محور الكتاب الذي كنتُ بصدد تأليفه. لقد كان تأليف كتاب حول هذا الموضوع، هو السبيل الوحيد الذي شعرتُ أنني أستطيع معه غمر نفسي بما فيه الكفاية من أجل الحصول على خبرة حقيقية في حُبّ الذات. وهكذا، بدأ مشروعي في حُبّ الذات.

استغرق الكتاب فترة أطول ممّا كنتُ أتوقّع، وكان هذا مُرتبطاً بالسبب الثاني، الأمر الذي جعل الكتاب مختلفاً: كان لديّ موعد نهائي كي تتمّ كتابته.

في الحقيقة، يُوجد نوعين فقط من كتب التنمية الذاتية، النوع الأول، حيث عاش المؤلف الفلسفة ومجموعة من التعاليم عدة سنوات، ويتشارك الآن الحكمة من تلك التعاليم. والنوع الثاني حيث يعكس المُحتوى حياة المؤلفين الذين يتعلّمون عندما يكتبون. يندرج هذا الكتاب ضمن الفئة الثانية، وقد كان العمل عليه في الحقيقة كما قلتُ سابقاً، بمثابة رحلة شخصية، ولا بأس في ذلك، فقد حصلتُ على الكثير من التطوّر في مدة واحد وعشرين شهراً التي مضَت، أكثر من السنوات العشر السابقة. وقد ساعدني كلبي "اوسكار" في ذلك.

تعرف الحيوانات كلّ شيء عن حُبّ الذات، وليس لديها أيّ مُشكلة في ذلك. دخل كلبي "اوسكار" إلى حياتي على أساس أنه جرو من نوع "لابرادور" عمره ثمانية أسابيع فقط، في الوقت الذي كنتُ فيه على وشك أن أبدأ العمل في هذا الكتاب. من المُضحك كيف يعمل توقيت الأشياء بانتظام.

إنّ أحد الأمور التي ألهمني "اوسكار" أن أتعلمها أنّ حبّ الذات لا يعني أن تُحبّ ذاتك بدلاً عن الآخرين، ولا يعني أيضاً أن تبدأ في محبة ذاتك عندما تنتهي من محبة الآخرين، ولا يعني أيضاً أن تُحبّ ذاتك كما تُحبّ الآخرين، فليس هناك إشارة إلى الآخرين أبداً، والأمر في غاية البساطة، أحبّ ذاتك.

عملياً، ليس الأمر بهذه البساطة دائماً، كانت مُشكلة وجود وقت مُحدد من أجل إنجاز الكتاب، وخاصة أنه كتاب عن حُبّ الذات، تجعل الأمر يبدو الأمر كأنك تقول: "ستُحبّ ذاتك في

موعد أقصاه الثلاثين من حزيران 2013"، كان هذا أول موعد إنهاء بالنسبة إليّ.

لا يعمل حُبّ الذات على هذا النحو، فلن تستطيع تعجيله أو دفعه، عندما تمتلك مهلة نهائية كي تُحبّ ذاتك فهذا كفيل بجعلك لا تصل إلى ذلك أبداً، لأنّ تسريع هذه العملية يُعزز باستمرار فكرة: "أنا لستُ جيداً بما فيه الكفاية"، لو كنتَ جيداً على النحو الكافي، فلن تُحاول بجدية كبيرة أن تكون جيداً بما فيه الكفاية، أليس هذا صحيحاً؟

ألغت المديرة الإدارية لمؤسسة الناشرين موعدي المُحدد، وطلبت مني أن أعود إليها عندما أشعر أنني قادر على إنجاز الكتاب. كنتُ ممُتناً كثيراً لما فعلته معي، فقد سمح لي ذلك أن أُبدع الكتاب الذي افتخر به كثيراً الآن.

ستتعرف في هذا الكتاب، على مراحل حُبّ الذات الثلاث، ورُبّما يكون هناك رابعة. سوف تكتشف كيف أنّ نقص حُبّ الذات هو أمرٌ مُكتسب، فلم تُولد حاملاً تلك الفكرة. لقد تعلّمتَ ذلك في مكان ما في مسيرتك، وعلى الأرجح كان ذلك في سنّ السادسة أو السابعة من عمرك، ومع مرور الوقت أصبح ذلك طبيعياً بالنسبة إليك، وأصبح مُتشابكاً وموصولاً في دماغك.

هناك جزءٌ من هذا الكتاب عن تعليمك كيفية إنشاء روابط في معتقدات أكثر إيجابية بدلاً من وضعك الحالي. سوف تحصل على فرصة من أجل مُمارسة الكثير من التدريبات المختلفة التي ستُساعدك على القيام بذلك، وبعضها سوف يُغيرّ بكلّ معنى الكلمة شبكات دماغك.

ستتعلم أيضاً المزيد عن الخجل وكيف تُصبح أكثر مرونة معه. وأنا سأشجّعك كي تضع الحذر أرضاً، ولا تخف من أن

تُظهر نقاط ضعفك. جميعنا يشعر أنه مُنفتح، حتى الناس الذين يتظاهرون أنهم خشنين. إنّ عرض نقاط ضعفك يمنح الآخرين الإذن كي يعرضوا نقاط ضعفهم أيضاً. هكذا تبدأ الصداقة بين الناس، كذلك عندما تكون أنت، دون إخفاء أو تظاهر بأيّ شكل من الأشكال، فهذا هو الباب الخلفي لحُبّ الذات.

سوف تتعلّم أيضاً كيف تكون مُتعاطفاً مع ذاتك وتغفر لها. يُمكن أن يكون هذا إلى حدّ بعيد، حجر عثرة بالنسبة إلى بعض الناس. إن كان هذا ما تشعر به، ستجد بعض وجهات النظر والاستراتيجيات من أجل أن تتحرك في نهاية المطاف في حياتك.

ستكسب أيضاً بعضاً من نفاذ البصيرة كي تُساعد نفسك على أن تنهض وتخرج إلى العالم. دون أن تخاف من أن تكون مَن وماذا تُريد أن تكون.

هناك الكثير ممّا كتبتُه مُدعوم بالعلم، فأنا عالم في تصنيع العقاقير وتطويرها سابقاً، وأحبّ أن استخدام العلم من أجل الإلهام، أمّا ما جعلني مُؤهّلاً من أجل تأليف كتاب عن حبّ الذات، فهو أنني بشر.

تماماً كما كافح كلّ إنسان عرفته إلى حدّ ما مع حُبّ الذات، كذلك يبدو أنّ الحياة لن تُوفّر أحداً من مُواجهة الشكوك حول ثرواته الخاصة. يميل جميعنا نحو الحصول على النوع ذاته من المُشكلات، ولذلك عليك أن تكون قادراً على التعرّف على نفسك من خلال القصص الشخصية والأمثلة التي سترد في الكتاب.

لقد استخدمتُ مُصطلحات مثل: "حُبّ الذات"، "تقدير الذات"، و"الثقة بالذات" على نحو قابل للتبادل بالنسبة إلى الجزء الأكبر. على الرغم من أنّ هذه المُصطلحات مُختلفة قليلاً، إلا أنّ

معظم الناس يميلون إلى استخدامها من أجل وصف الشيء عينه: أحاسيسهم الخاصة بالاستحقاق، وكيفية ارتباطها مع عواطفهم وظروف حياتهم. لقد استخدمتُ هذه المصطلحات على نحو أكثر تحديداً، وأوضحتُ اختلافها على نحو جليّ.

إجمالا، لقد أرفقتُ الكتاب مع أدوات، نصائح، تدريبات، التشجيع، الإلهام، القصص، وكلّ أملي أنه عندما تنتهي من قراءة الكتاب، ستُحبُّ ذاتك بما فيه الكفاية، كي تبدأ في عيش حياتك فعلاً كما تُريد أن تحياها.

أهلاً بك في مشروعك في حُبّ الذات، خُذ وقتك، واستمتع.

الجزء الأول

أين أنت الآن ؟

"أنا لا أُريد أن أكسب رزقي، أُريد أن أحيا"

"أوسكا رولد"

الفصل الأول

مراحل حُبّ الذات الثلاث

"إن مفتاح النضوج هو تقديم أبعادنا الأعلى من الوعي إلى إدراكنا"
"لاوتزو"

يقضي معظم الناس جلَّ وقتهم في حالة من الشعور تقول: "أنا لستُ أنسانا جيداً بما فيه الكفاية"، أو ببساطة أكثر: "أنا لستُ كافياً"، وهكذا يقضي الكثير من الناس حياتهم كلّها في تلك الحالة، بعضهم يقوم بعمل جيد مُتظاهرين بخلاف ذلك، ولكنهم هناك في الحالة نفسها لم يتغيروا.

يصل آخرون منهم إلى مرحلة حيث يقولون: " لقد تحمّلتُ بما فيه الكفاية" وهذه في حدّ ذاتها نقطة تحوّل، وعادة ما تكون مصحوبة بعواطف وانفعالات، وأحيانا تترافق مع موجات من الغضب، وخاصة إذا شعر هؤلاء الناس أنه قد تمّ استغلالهم أو إخضاعهم، وعلى الرغم

من ذلك كله، إنها مكان أفضل بكثير من أن تكون في حالة "أنا لستُ كافياً"، لأنّ هؤلاء الناس على الأرجح أقلّ عرضة للاستغلال أو الإخضاع من قِبل غيرهم مرة أُخرى.

في وقت ما، ستظهر فئة قليلة محظوظة من هؤلاء الناس خارج الطرف الآخر. لقد كان لديهم ما يكفي، بعد تحمّلهم بما فيه الكفاية. هذه مرحلة مُتعبة جداً، لأنها تستهلك الكثير من الطاقة من أجل حصر تفكيرك كلّ الوقت في ذلك الاتجاه. تنبثق تلك الفئة القليلة المحظوظة في حالة هادئة تماماً وهي "أنا إنسان جيد بما فيه الكفاية"، "أنا كاف" هذه المرحلة تتصف بالقبول والسلام، وكذلك بكثير من الضحَك غير المُعتاد، لا تكفّ الحياة عن كونها مُرهقة وذات ضغوطات كبيرة عند القسم الأكبر، وتبقى التحديات وتتوالى، ولكن علينا ألا ننسى أنّ هذه التحديات هي جزء من الكيان البشري. بيد أننا في هذه الحالة لا نهدر الطاقة محُاولين البقاء على حالة هزلية من التمثيل، أو حمل الناس على محبتنا وقبولنا. لقد اتضح أنّ هذا يُوفر الكثير من الطاقة بالنسبة إلى مُعظمنا.

دعونا نُلقي نظرة على المراحل الثلاث بمزيد من التفاصيل:

مراحل حُبّ وتقدير الذات الثلاث:

المرحلة الأولى "أنا لستُ كافياً"

إنّ ما أهّلني لكتابة هذا الكتاب هو أنني قضيتُ في هذه المرحلة مُعظم أوقات حياتي في سنواتي الاثني وأربعين الأولى، ونظراً لأنك الآن تقرأ هذا الكتاب فإني أُخمّن أنك أنفقت كثيراً من الوقت في هذه المرحلة أيضاً.

هذا العجز في حُبّ الذات، كما أشير إليه أحياناً، رُبمّا لا يكون في صدارة تفكيرك، لكنك تعلم أنه موجود في أحد المُستويات،

ولكنه لا يتسكع طويلاً في وعيك اليومي أثناء يقظتك، إنه أشبه ما يكون بعفريت محجوب وغير مرئي، يختفي وراء الستائر في أعماق تفكيرك. وعلى استعداد من أجل القفز خارجاً والبدء في العرض، كلّما لاح شيء جيد في الأفق.

الأكثر من ذلك، إنّ العالم في كثير من الأحيان يردُّ عليك بمشاعرك الخاصة عن ذاتك، وعادة من خلال كيفية تعامل الناس معك.

لقد كنتُ أتعرّض للتنمّر في المدرسة، وليس بالصورة الجسدية، بل أكثر على نحو عاطفي. في مدة سنوات عديدة كان الأمر عبارة عن مُضايقات، وقد وصل إلى ذروته بالنسبة إليّ في سنواتي الست الأخيرة في المدرسة الثانوية، عندما كان عمري سبعة عشر عاماً، ضمن الحشد الذي كان يُشكّل نحو خمسين إلى ستين شخصاً أو ما يُقارب في العام، حيث كان يجري ما يُشبه المُعسكر على مدار العام.

كانت هذه هي البلطجة الالكترونية في الأيام التي سبقت الإنترنت. لقد وضعوا العديد من الملصقات حول المدرسة بقصد الضحك مني. في أحد الأيام، على سبيل المثال، تمّ الإعلان عن اليوم الوطني الخاص "نحن نُحبّ هامي"، وقد كان "هامي" هو اسم شهرتي بعد "هاملتون"، كان هناك القليل من الحُبّ في يومي هذا، ولكنه كان مليئاً بالضحك عليّ.

في إحدى المرات، عندما كان المُتنمرين في حالة سكر، "كان هذا يحدث أحياناً، وخاصة عندما بلغوا الثامنة عشرة من أعمارهم، وكما طلاب السنة السادسة كان لدينا غرفة مُشتركة خاصة"، حاولوا رمي دلو من الماء فوقي. وعندما اقتربتُ من الغرفة المُشتركة، رأتني إحدى الفتيات قادماً، فهرعَت بسرُعة نحو الغرفة، فعلمتُ حينها أنّ أمراً على وشك أن يحدث، فكّرتُ أن أعود أدراجي وأمضي بعيداً، بيد أنّ حقيبتي كانت في الغرفة المشتركة وكانت تحتوي كتبي التي أنا في

أمسّ الحاجة إليها لأنّ الامتحان بات وشيكاً.

شعرتُ بالتوتر عندما فتحتُ باب الغرفة المُشتركة حيث كان أحد الصبية يقف فوق كرسي محُاولاً اصطيادي بالحبل، وقد كاد ينجح في ذلك لولا أنه كان في حالة سُكر. هكذا تمكّنتُ من التقاط المصيدة، وأمسكتُ الحبل. في فورة النشاط التي حدثَت بعد ذلك، تمّ إلقاء دلو من الماء فوقي، بيد أني كنتُ قادراً على التنحي جانباً، وقد أصابتني بعض لطخات الماء على سروالي وحذائي، وقد ساعدني في ذلك رُبمّا أنني كنتُ الوحيد غير سكران.

التقطتُ حقيبتي من الطاولة حيث تركتها، وكان بعض الأصدقاء جالسين هناك، ولم يتفوّه أحد منهم بكلمة واحدة، غادرتُ الغرفة، وحقيبتي في يدي، محُاولاً العثور على مكان أستطيع أن أبكي فيه.

كنت أشعر أنني بكيتُ كثيراً أثناء تواجدي في المدرسة، إمّا أنّ الأمر كان كذلك، أو أنني كنتُ قلقاً من ذلك. قبلتُ الأمر على أنّ الحياة تسير على هذا النحو، وقد بدا أنني لا أستطيع تغيير أيّ شيء فيها. عندما استجمعتُ الشجاعة كي أسأل صبياً واحداً لماذا عاملوني هكذا، قابلني بصدمة: "ما الذي تتحدّث عنه؟ كيف تجرؤ!" لم تكن هذه الكلمات الدقيقة التي استخدمها، ولكن كان الشعور يقول: "هذه هي الطريقة التي تسير عليها الأمور، هامي"

الأمر المُهمّ أنّ كلماته كانت تتناغم مع ما شعرتُ به حقيقة حول نفسي. كان لديّ شعور في أعماقي، مهما كان الأمر، أنني لم أكُن جيداً بما فيه الكفاية.

أنا بالطبع لم أكن أرغب في الاعتراف بذلك، فقد اعتدتُ على قول إنني أتعرّض إلى المُضايقات لأنني كنتُ أُجيد بعض الأشياء، وقد كتبتُ ذلك في المُسودة الأولى من هذا الكتاب، كما كتبتُ أنني تعلّمتُ أن أُقلل من أهمية نفسي باستمرار كي أتجنّب استهدافهم. في الواقع،

كنت أتعرّض إلى المُضايقات لأنني حرصتُ على إخبار الجميع أنني أُجيد بعض الأمور.

لم يكن الأمر أنني كنتُ أسرع عداء وقد حصلتُ على بعض الجوائز، أو أنني أحد أذكى الطلاب في المدرسة، أو أنني أُمارس "الكاراتيه" وقد حصلتُ على الكأس في ذلك أيضاً، أو حتى أنني أُجيد القيام بكلّ أنواع الحركات المُثيرة على دراجتي الهوائية من نوع "بي أم أكس"، بما في ذلك قيادة الدراجة ما يُقارب النصف ميل، ثمّ القفز بها بسرعة فوق أكثر من ثمانية براميل "بيرة" ولا حتى أنّ أكثر الفتيات شعبية وجاذبية في العام يعتقدن أنني وسيم. في الحقيقة، كان ذلك لأنني دائم التحدّث مع الآخرين عن انجازاتي.

لماذا كنتُ أتصرّف على هذا النحو؟ لاعتقادي الداخلي أنني إذا توقّفتُ عن إعطاء الآخرين كافة الأسباب كي يُعجبوا بي، سأفقد اهتمامهم. كان خوفي أن أُستبعد عنهم، وأبقى منبوذاً، وحيداً.

عندما تشعر أنك غير كافٍ، يُصبح من الأسهل على البشر استغلالك، إذ أنك تُطلق إشارات خفية حسب أبحاث "علم الضحية"

طُلب من مجموعة من السجناء المُدانين بالاعتداءات أن يُشاهدوا شريط فيديو لأناس يسيرون على رصيف مُزدحم في مدينة نيويورك، ثمّ سُئلوا أيّ من هؤلاء الناس مُستهدفين في اعتداء أو هجوم، ثمّ في غضون ثوان، قدّموا خياراتهم.

يعتقد مُعظم الناس أنّ الضحايا سيتمّ اختيارهم وفقاً لأحجامهم، بيد أنّ المُجرمين اختاروا بعض الرجال ذوي البنية الضخمة، وتجاهلوا بعض النساء الصغيرات، ولم يكن يبدو أنّ خيارهم سيتغيرّ تبعاً للعمر، أو العرق، أو الجنس، بل كان الشيء الأهمّ هو طريقة سيطرة المارة على أجسادهم وتحريكها. لقد تمّ غالباً استهداف الأشخاص الذين ينقلون الشكّ أو الثقة القليلة من خلال لغة أجسادهم، وهذا شعور أنه ليس

جيداً بما فيه الكفاية. بينما أولئك الذين أظهروا ثقة زائدة بالنفس، تمّ تجاهلهم على نحو كبير.

بالطبع هذا لا يعني على الإطلاق أنّ الأشخاص الذين تعرّضوا للتنمّر أو سوء المعاملة أو السرقة قد جنوا على أنفسهم بأنفسهم، لقد كان هناك العديد من الهجمات عشوائيا على نحو تامّ، إضافة إلى أنّ الأشخاص الذين قاموا بالتخويف والترهيب اختاروا الأشخاص الذين اعتقدوا أنهم يستطيعون السيطرة عليهم، من أجل تعويض عجزهم عن حبّ ذواتهم.

بيد أننا جميعاً نُطلق إشارات جسدية بشتى أنواعها، وسأتطرق للحديث عن بعضها لاحقاً في هذا الكتاب، والأهمّ كيف نُغيرّها.

المرحلة الثانية: "لقد اكتفيتُ"

عندما تشرع في رحلتك لحُبّ الذات، تصل بسرعة إلى مساحة تضيق ذرعاً فيها من كلّ شيء، لقد اكتفيتَ من شعورك أنك أقلّ مكانة ممّن حولك، لقد اكتفيتَ من تجاوزهم لك بشأن الترقيات، لقد اكتفيتَ من مُعاملتهم لك على نحو سيء أو استغلالهم لك، لقد اكتفيتَ من الشعور أنك صغير، لقد اكتفيتَ من الشعور بالخوف، لقد اكتفيتَ من عدم وجود الثقة بنفسك، لقد اكتفيتَ من هدر طاقتك، وبإمكاني أن أعطيك أمثلة أكثر، ولكن دعني أقول فقط "انك اكتفيتَ"

هذا هو المكان حيث تحدث المُعجزات المُبكّرة، والتغيرّات الخفية في الناس والبيئة حولك، الأمر الذي لم يكن يحدث من قبل أبداً.

ذات مرة، في وقت مُبكّر ككاتب ومُتحدّث من مهنتي كنتُ ألقي مُحاضرة أمام مجموعة من مُعلميّ المدارس، كان يوماً للتدريبات خلال دوامهم، حيث يقوم المعلمين بأخذ يوم اجازة من التدريس، ويقومون بسماع مُحاضرات وتلقي تدريبات. كان مُعاون المُدير هذه المدرسة

الخاصة قد دعاني من أجل القيام بهذا الحديث بعد حضوره إحدى مُحاضراتي قبل بضعة أشهر، طلبوا مني أن أتحدّث مُدة ساعة عن دمج العلم مع الإلهام.

عادة ما كنتُ أبدأ هذا النوع من الأحاديث ببضعة أمثلة عن تأثير الدواء الوهمي على الشخص، وذلك كي أُعطي لمحة عن عملي في مجال الصناعات الدوائية، وكيف أنني مفتون بالتأثير السحري للدواء الوهمي، وأُقدّم هكذا مفهوم "الدماغ" على أنه أقوى مما نظنّ، بيد أني في هذه المرة، خاطبتُ حوالي مئة من المُستمعين من المُعلمين والموظفين الإداريين المصفوفين أمامي، وهنا بدأت البلطجة.

تحدّث أولاً مُدّرس علم الأحياء مُوضحاً بصوت عالٍ ولهجة عدائية، أنّ تأثير الدواء الوهمي على المريض ليس حقيقياً، وأنه لا يُوجد تأثير من ترابط التفكير مع الجسد، وأنه هناك تحسنّ طبيعي عند بعض الأشخاص، وهذا كلّ ما في الأمر.

من المحتمل أنني كنتُ في ذلك الوقت من أبرز الخبراء في المملكة المتحدة في تأثير الدواء الوهمي، فقد قمتُ بكتابة عدد من الفصول والمقالات عن ذلك، وألقيتُ ما يُقارب من خمسمئة محُاضرة عن العلاقة بين الدماغ والجسد، وقد تمّت استشارتي من شركات الإنتاج التلفزيوني، ودُعيت إلى تقديم فيلم وثائقي في وقت الذروة عن هذا الموضوع، وقد حصلتُ على الدكتوراه، وعملتُ كعالم، وتعلمت مباشرة من المصدر كيف تُؤثر توقعات الإنسان بالشفاء علَى النتيجة. كانت الكلمات الوحيدة التي تُسعفني في ردّي عليه: "أوه، لم أُفكّر بهذه الطريقة من قبل، رُبّما كنتَ على حق" كان عدوانياً، وكنتُ خائفاً. لم أبقَ حينها الشخص الراشد، وإنما أصبحتُ كالطفل الذي يتلقّى الحديث من مُدرّس صارم،

دون قصد انكمشَت حنجرتي، تغيّرت نبرتي وتحدثت على نحو

هادئ أكثر، وأصبحتُ خائفاً من كلّ المُتواجدين في القاعة.

ازداد الأمر سوأ على نحو تدريجي، حيث أنني في وقت قصير لم أعُد قادراً على الكلام إلا ببضع عبارات دون إعطاء الجواب للشخص، كل ما استطعتُ فعله كيلا أُحرج نفسي بالبكاء أمام غرفة مليئة بالأشخاص البالغين، كان أخذ نفَس عميق، والتمهل في خطابي معهم في الوقت الحالي.

إنه لأمر مُضحك ما يراه الناس! بعد ذلك دعاني مُعاون المُدير إلى مكتبه، وسألني كيف كنتُ قادراً على الامتناع عن الغضب ورفع صوتي، كان يعتقد أنّ تمالكي لنفسي مُدهش للغاية، وكان بمثابة درس مُلهم لهم وسيذكره جميع مَن حضر وقتاً طويلاً. لقد أطرى على كيفية سيطرتي على مشاعري من خلال أخذ نفَس عميق وتمهلي في خطابي، كان يُريد أن يعرف الطريقة التي اتبعتها من أجل فعل ذلك لأنه أراد أن يتعلّمها.

بطبيعة الحال لم أكن أعتقد أنّ هناك نقطة في صالحي، فبعد مضي نصف ساعة في المحاضرة كنت حقيقة على وشك البكاء، لم أعد أستطيع أن أتحمّل أكثر من ذلك، كان هناك حوالي خمسة من "المتنمرين" الذين تحدّثوا أكثر ممّا تحدثتُ، وما كنتُ ألفظ أيّ جملة حتى يُقابلونها بهجوم، بعد ذلك راودتني لحظة غريبة من الصفاء والتبصرّ، لم أكن مُضطراً أن أكون بينهم، ببساطة كنتُ أستطيع المضي خارجاً، بالكاد دفعوا لي الأجر، ولكني على أيّ حال كنتُ قد غطيت نفقاتي سابقاً، وكنتُ أقوم بهذا العمل كخدمة لمعاون المدير.

شعرتُ فجأة بقوة داخلية كانت عوناً لي أكثر من ايّ شيء أخر، سيكون حديثي الختامي مُختاراً من بضع كلمات ارتجلتها،

أدرتُ ظهري للحاضرين، وأخذتُ أوراق مُلاحظاتي، وزجاجة من المياه كانت متروكة على المنبر ورائي.

عندما التفتُ إليهم كنتُ على وشك القول أنهم يستطيعون التمسّك بدورتهم التدريبية، بيد أني ضقتُ ذرعاً بهم! لولا وقوف فتاة استرالية، كانت جالسة في طليعة الصفوف أمامي مباشرة.

قالت لي: "دكتور هاملتون، هل يمُكنني أن أقول كم أشعر بالحرج في هذه اللحظة من وجودي بين هؤلاء الحضور، يجب على هؤلاء المعلمين أن يكونوا أكثر وعياً، فالذي حدث أشبه ببلطجة في المدرسة. أنا مُعلمة مُتمرنة من استراليا، أتيتُ منذ سنة إلى هنا من أجل اكتساب الخبرة، وأستطيع إخبارك إنه من غير المُمكن أن يحدث مثل هذا التصرف في استراليا، أريدك أن تعلم أنني لستُ جزءاً ممّا يحدث هنا"

تلا ذلك موجة مُذهلة من التصفيق، وكان الأمر لا يُصدق، شعرتُ حينها بالامتنان والراحة.

عندما انتهى التصفيق، نهض المُعلّم الذي كان زعيم المتنمّرين، وصاح إنه كان يستطيع القيام بالحديث نفسه، ثمّ انسحب خارجاً عبر الباب، وبقي المعلّمون الأربعة وحدهم دون زعيمهم.

يستطيع الناس أن يتصرّفوا بغير طباعهم عندما يكونوا ضمن إطار مجموعة وخاصة إذا كانت مجموعة من المتنمّرين، يمتلك بعض الأشخاص معدلاً منخفضاً في تقدير ذواتهم "وأضمّ المُعلمين الأربعة لهم"، إذ أنهم سيفعلون أيّ شيء، بما في ذلك التصرف بدناءة وفظاظة كي يكونوا مقبولين. جميعنا محكومون بالحاجة إلى الانتماء.

الآن بعدما غادر زعيمهم، أصبح المُعلمون الأربعة من أكثر الناس المُنسجمين معي في الغرفة، لقد انتظروا كلّ كلمة، وكانوا يميلون إلى الأمام ويُوافقون بشدة على كلامي، وكنتُ أستطيع قول أيّ شيء لهم، حتى لو أعلنتُ أنّ الأرض مسطحة، فهؤلاء الرجال الأذكياء كانوا سيُؤيدون وجهة نظري.

كنتُ أشعر بالشفقة عليهم حينها، لأنني أرى مدى رغبتهم في التعويض عن سلوكهم السابق، وكنتُ أراهم من وجهة نظر شخص يستطيع اكتشاف قلة تقدير للذات. إنّ الأشخاص الذين يُضايقون، يُهيمنون، ويتحكّمون بالآخرين لديهم شعور بالنقص، وإلا لماذا تعتقد أنهم في حاجة كي يُسيطروا على أحد؟ عندما يفعلون ذلك، يتمّ استبدال إحساسهم السرّي بالنقص إلى شعور الكفاية المؤقتة.

يتصرّف بعض الأشخاص بطريقة سيئة أيضاً بسبب إحباطهم من حياتهم، عملهم، علاقتهم العاطفية، وأنهم كانوا يُرِيدون فعل أشياء أُخرى و لم يستطيعوا القيام بها. إنّ المعنى الوحيد للتحكم الذي يمتلكونه هو السيطرة على الآخرين. في تلك اللحظات العابرة يتصرّف شعور الكفاية مثل لزقة مُلتصقة على جرح اسمه: "قلة احترامك لذاتك"

قبل عدة سنوات كنا نتحدّث أنا وصديقتي "اليسا" عن كُتب المُساعدة الذاتية، كان هذا في الأيام التي سبقت كتابتي أيّ شيء، انطلقَت من وجهة نظرها عن أعباء المساعدة الذاتية، وأنها تعبت من استمرار رؤيتها للمشاكل في حياتها، والتي تظهر كتعبير عن أفكارها ومشاعرها.

هل حياتك مرسومة؟ لقد شاركتها هذه الجملة المجازية التي كنتُ أعمل عليها، وأدرجتها لاحقاً، إذ أنني أقترح أنّ الحياة تُشبه على نحو بسيط وجودك على زورق صغير في نهر واسع، يكون دماغك فيه مثل المجداف تستطيع استخدامه من أجل التجديف إلى اليسار أو اليمين، إلى الأمام أو الخلف، أو حتى تقوم بصنع دوائر صغيرة مثلما يفعل الكثير من الناس، بيد أنّ النهر يمتلك أيضاً مجرى، وتيار يشدّنا إلى اليمين أو اليسار، من خلال الاختيارات غير الواعية، أو في اتجاه أشخاص وبيئات وظروف دون أي تدخل لنا.

قالت "اليسا": "حسناً، كلّ شيء يبدو على ما يرام بالنسبة إلى

الأشخاص الذين يُؤلّفون كتب المساعدة الذاتية، والكتب التي من نوع "كيف تحصلِ على ما تريد"، حيث تكون أنهارهم هادئة، بينما تتدفق أنهاري دائماً بسرعة وفي منحدرات! وإن قال لي شخص آخر أن أنظر إلى الداخل، فسألكمه!"

كانت "اليسا" دائماً من أنصار السلام، ولكنها ضاقت ذرعاً!

في كثير من الأحوال كما ذكرتُ سابقاً، تتميّز هذه المرحلة بالعاطفة، وفي بعض الأحيان بانفجارات الغضب، عندما لا نعود نستطيع أن نتحمّل أكثر من ذلك، ونسأم الأشياء بالطريقة التي هي عليها، ونكتفي من الشعور بالطريقة التي نشعر بها.

سنرتقي بحياتنا ونُسيطر عليها، وإن كان لدى أيّ أحد مشكلة مع هذا الأمر، أقول له: هل هذا صعب! هذا سبب أنّ هذه مرحلة "لقد اكتفيت" هي مساحة صحية تماماً كي تكون فيها. عند هذه النقطة لن يعود إلينا الشعور بعدم القدرة على التحكّم بحياتنا، على الرغم من أنه لا تُعجبنا ظروفنا الحالية، بيد أننا نُدرك أنّ الشيء الوحيد الذي يُمكننا السيطرة عليه هو أنفسنا، وعندما نبدأ بمُمارسة هذه السيطرة، نُدرك أننا نملك من القوة من أجل تشكيل واقعنا الشخصي أكثر ممّا نظنّ.

هذه هي المساحة التي تُتخذ فيها القرارات، تُشكّل فيها العلاقات سواء كانت قوية أو محطمة، نحصل على الترقيات، وفرص عمل جديدة، نجد احتراماً مُختلفاً. في هه المساحة نُقرر أن نصنع التغييرات في كيفية ومكان حياتنا، إنه المكان الذي نبدأ فيه بالشعور بالحرية.

المرحلة الثالثة: "أنا كافٍ"

عندما نأخذ وقتاً كافياً، يصل العديد منا إلى مرحلة "أنا كافٍ"

لا نحتاج بعد هذا الوقت أن نُظهر للعالم أننا أسياد حياتنا، بل نشعر بذلك في دواخلنا.

في هذه المرحلة لا نشعر أننا في حاجة إلى إثبات قيمتنا، أو أننا مُضطرون على الموافقة مع كلّ أحد. لا نحتاج أيضاً أن يُحبنا الآخرون، ونتعامل على نحو مرن مع خجلنا، ولا نخاف من إظهار ضعفنا كمخلوقات مُتذبذبة أو ضعيفة، ونرعى أنفسنا على نحو أفضل، وعندها تُصبح الحياة أكثر سلاسة.

تُباغتنا هذه المرحلة في بعض الأحيان، إذ نُدرك في يوم ما، أننا كُنا نشعر بشيء مُختلف منذ فترة. يُمكن أن يحدث الأمر بين ليلة وضحاها، مع الادراك المُفاجئ والقناعة الراسخة أننا سنعيش حياتنا بطريقة تفكير جديدة وأسلوب مُختلف.

يصل العديد من الناس إلى هذه المرحلة في السنوات الأخيرة من حياتهم، إلا أنّ هذا لا يعني أننا لا يُمكننا الوصول إليها في أيّ وقت. إنّ المراقبة التي أجريتها تقول إنّ مُعظم الناس يأخذون بعض الوقت كي يقتنعوا أنهم "كفاية"، بعضهم يصل إلى ذلك عبر الانعتاق حيث يشعرون بالتعب من معاركهم، والبعض الآخر تدريجياً ينسل فيها.

إنها حالة من الرضا، إذ نكفّ عن مُقاومتنا للحياة وعندما نقوم بذلك نمتلك فعلياً المزيد من التأثير عليها. إنها أيضاً حالة من الامتنان تجاه البشر حولنا، أو ما تحتويه حياتنا.

نحن نتشابه بطرق عديدة مع شخصية أطفالنا، إنّ الأطفال لا يسألون عن قيمتهم، بل لا يعرفون حتى معنى ذلك، بيد أنّ سلوكهم يُظهر قبولاً تاماً لأنفسهم، الأمر الذي نعرفه نحن البالغون تحت اسم "حُبّ الذات"

أحضر صديقاي "برايس" و"اليسون" ابنتهما "اليكس" من أجل زيارتنا بضعة أيام، عندما كان عمرها حوالي ثمانية عشر شهراً، سألها "برايس" في ليلة بعد العشاء: "هل أنتِ رائعة اليكس؟"،

أجابته: "طبعاً"، ثمّ عانقَت نفسها، بعد ذلك وقفَت وأعطَت قبلة لانعكاس صورتها أمام مرآتنا الكبيرة.

إنّ الأشخاص الذين يعرفون أنهم كفاية لا يسألون حتى عن قيمتهم، إذ يظهر حُبّ الذات لديهم كشيء مسلم فيه نابع من طبيعتهم، وبعضهم كما الأطفال يلهو أكثر.

يُمكنك أن تُحدد بسهولة الشخص الذي يعلم أنه كاف، فهو عادة يكون من الأشخاص المحبوبين، وكثيراً ما يحصل على اهتمام فعليّ منك دون أن يبذل أيّ جهد من أجل إقناعك بخصاله الحسنة وإنجازاته. سأعرض عليك في هذا الكتاب بعضاً من النصائح والاستراتيجيات البسيطة التي سوف تُساعدك من أجل العيش انطلاقاً من حالة الكفاية، سآخذك الآن إلى نادي "حُبّ الذات"

نادي حُبّ الذات

هناك العديد من التمارين التي نُشرت في هذا الكتاب، لستَ في حاجة إلى تنفيذها كلّها، ولكنني أنصح أن تقوم بالتمارين التي تتناغم معك، وأيضاً تلك التي تُوسّع المجال أمامك، أو تدفعك إلى الذهاب قليلاً خارج النطاق الذي اعتدتَ عليه، فكّر في هذا الأمر كما لو أنّ روحك في حاجة إلى الذهاب إلى نادي "حُبّ الذات"

إنّ الممارسة الدائمة هي المفتاح الأساسي من أجل المُضي إلى نادي حُبّ الذات، تماماً كما تكون التدريبات المُتناسقة في النادي الرياضي هي حجر الأساس في بناء اللياقة البدنية، هناك تمارين قليلة تتطلّب منك تكرار الشيء نفسه، كما لو كنتَ تقوم بعشرة تمارين لعضلة الساق على سبيل المثال، وهناك تمارين أُخرى تتطلّب تأملاً أكبر، أو تتطلّب اتخاذ خيار أو قرار بشأن خطوات العمل. لقد صُممت جميع التدريبات من أجل مُساعدتك على تحقيق اللياقة الفكرية والعاطفية في مرحلة "أنا كافٍ"،

وهي تضع تفكيرك ومشاعرك في مكان واحد، حتى ولو كانت فترة قصيرة في أول الأمر. إنّ تأثير التدريبات سيكون من أجل وصل تلك الحالة في شبكات دماغك، سوف تتعلّم المزيد من ذلك في وقت لاحق.

لستَ سوى إنسان

إنّ أحد الأشياء الكثيرة التي سوف أُذكّرك بها وأنت تمضي في قراءة هذا الكتاب، هو أنك لستَ سوى إنسان، فلا أحد يسير في الحياة دون الوقوع في الأخطاء، ولا أحد يمضي عمره دون أن يكون هناك يوم سيء، بل في الواقع معظم الناس لديهم الكثير من هذه الأيام السيئة. هكذا، إذا كانت الحياة قاسية عليك في هذه الأوقات فلست وحدك بالتأكيد، لأنها قاسية على الكثير من الأشخاص، وأحياناً مجُرّد علمك بهذا الشيء، يُساعد قليلاً في التخفيف من حدة الأمور، ويُخفف من شعورك بالوحدة، إذ تعلم بعد كل هذا أنك لستَ وحدك، بل أنت جزء من الأسرة البشرية.

إنّ جزءاً من كونك إنساناً يُعطيك الحق أن تكون سعيداً. لسنا في حاجة إلى اكتساب هذه الحقوق. ببساطة، كما لسنا في حاجة إلى كسب أشعة الشمس أو الأوكسجين، يحقّ لنا أيضاً أن يزدهر الحُبّ والصحة فينا، وعندما أقول "يحقّ لنا" أعني بذلك أنه لا توجد أسئلة، أو خلافات، أو شكوك بخصوص هذا الموضوع، هي فقط كما هي! تذكّر هذا عندما تبدأ مشروعك في حُبّ الذات، وتذكر أيضاً أنه لا داعي إلى العجلة في إتمام هذا المشروع. لقد عملتُ على مشروعي تسعة أشهر قبل أن أُقدّم المُسودة الأولى لهذا الكتاب، ومازال أمامي طريق طويل أقطعه، ولذلك لا تضع نفسك تحت الضغط، فقط ذكّرها أنه ليس سيئاً أن تكون الآن حيث أنت، وهذا سيُسهّل عليك التحرّك إلى الأمام.

فيما يلي ملخص مُوجز عمّا تعلّمناه حتى الآن:

مراحل حُبّ الذات الثلاث هي:

1 ـ أنا لست كافياً، والتي تُصبح

2 ـ لقد تحملت بما فيه الكفاية، والتي تُصبح

3 ـ أنا كاف.

يقضي مُعظمنا أغلب وقته في المرحلة الأولى على الرغم من أننا لا نُلاحظ ذلك، ويقل في هذه المرحلة الإدراك والوعي، وتكثر الافتراضات حول قيمة أنفسنا، الأمر الذي يُسبب تفسير العالم وسلوك الناس بطريقة معينة.

من صفات المرحلة الأولى، حاجتنا كي ننال إعجاب واستحسان الناس، شعورنا بالضعف، عدم صلتنا بما هو حولنا، إضافةً إلى قلة الثقة في أنفسنا، وهي أشياء شائعة الحصول.

خلال الوقت المناسب سنجد أننا قد أكتفينا، ليست القضية هنا في ظروف حياتنا وطريقة مُعاملة الناس لنا، بل تكمن فعلياً في الوعي أنه لدينا الكثير كي نفعله بخصوص مشاعرنا حول قيمتنا، وأننا يجب أن نبدأ في تولّي السيطرة على أنفسنا من جديد. ليس شيئاً غريباً أن تشعر بعاطفة ما، أو حتى بالغضب في هذه المرحلة، لأنها مليئة بطاقة أعلى بكثير من مرحلة "أنا لست كافياً"

في الجهة المُقابلة لهذه المرحلة تنتظرنا مرحلة "أنا كاف"

في هذه المرحلة يرحل عنا ذاك الشعور أننا في حاجة إلى إثبات أنفسنا أمام أيّ شخص، ولا نحتاج أن يُعجب الناس بنا، مع أننا نجد أنهم على الأغلب يفعلون ذلك، لأننا نُحب أنفسنا. هكذا، لا نُتابع هدر طاقاتنا باحثين عن تأييدهم وتشجيعهم لنا، وحينها نحظى على النجاح والإنجاز بسهولة أكبر. إنّ الحياة لا تخلو من التحديات، لأنّ التحديات طبيعية في التجربة الإنسانية.

بيد أنّ الموقف الذي يجب أن نكون عليه عندما نُواجه تحدياتنا هو "أنا كاف" وهذا سيُنتج السعادة والانجاز.

الفصل الثاني

واجه الآباء

"تُشير الأبحاث إلى أنّ تربية الأهل هي مُؤشّر أساسي على كيفية ميل أطفالنا إلى الشعور بالذنب أو الخجل"

"بيرني بروان". مقولة جريئة على نحو كبير

هل لاحظت أن مُعظم البالغين يتصرّفون مثل الأطفال؟

عملت مرةً في مكتب، لو أغمضت عيناي فيه لظننتُ أني في غرفة مملوءة بالأطفال، كان هناك نوبات من الغضب، أبواب تُصفع وأسماء يُنادى عليها، وكلّ ما تتوقّع أن تراه في فناء مدرسة، بعيداً عن سرقة مصروف غداءك، أو رفع ملابسك الداخلية إلى أعلى ظهرك "على الرغم من أن معظم الكبار يتصرفون بما يُعادل ذلك"، كان محيط العمل طبيعياً في مُعظم الأحيان ويحتوي على أشخاص يعملون بجد، ولكن عند الضغط عليهم بطريقة خاطئة يعود البعض في المكتب إلى التصرّف كالأطفال.

أتوقّع أنك عشتَ أو عملتَ في مثل هذا المكان، بل سأُفاجأ إن لم يمرّ عليك هذا الشيء. يتربى البعض من البالغين على مثل هذا النوع من السلوك، تحتاج فقط أن تُشاهد غرفة مملوءة بالسياسيين الذين يتجادلون كي تعرف بالضبط عمّا أتحدث، لقد تعلّمنا كيف يجب علينا أن نتصرّف ويبدو من مظهرنا الخارجي أننا كبار، ولكنّ دفعة أو نخزة واحدة في اتجاه خاطئ كفيلة بأن يسقط نضجنا من النافذة.

يُحاول بعض الأشخاص إخفاء سلوكهم الطفولي، وذلك في محاولة منهم كي يكونوا مُحترمين أو محترفين، ولكن خلف الأبواب المُغلقة يُجبرُ أزواجهم أو أولادهم على رؤيتهم يتصرّفون بميولهم الصبيانية متلاعبين بسلوكهم العاطفي.

توليفنا الكيميائي

إنّ السبب وراء العديد من هذه الأفعال هو مزيج كيميائي في دماغنا.

يعتاد الدماغ على الأشياء تماماً كما نفعل نحن، في الوقت الذي نعتاد فيه على وظيفة، زوج أو زوجة، أو حتى على نوع معين من الشاي، يعتاد دماغنا على مزيج محدد كيميائي، أحدها "الكوُرتيزول" وهو هرمون الإجهاد.

هذا يحدث غالباً خلال الستِ أو السبعِ سنوات الأولى من العمر، وهو نتيجة بيئتنا العاطفية الأكثر ثباتاً.

في سنّ السابعة تقريباً يُصبح لدى الدماغ فكرة جيدة عمّا هو "طبيعي له، لذلك يُحدد مستوى "الكورتيزول" وإجمالي المزيج الكيميائي.

نحن نأخذ الإعدادات والمزيج الذي اعتدناه إلى سنّ البلوغ، وكلّما مضينا في سنوات نضجنا أعطى ذلك نكهة للطريقة التي نشعر بها بأنفسنا، وكيف نُفسرّ العالم وسلوك البشر حولنا، وكيف نستجيب إلى الضغوطات. هذا سبب تصرّف العديد منا كالأطفال.

إنّ إعدادات "الكورتيزول" والمزيج الكيميائي لا يأتيان وراثة، على الرغم من أنّ الكثير من الأشخاص يعتقدون العكس. هناك اعتقاد شائع أنّ الوراثة هي دوماً المسؤولة، ويزداد الأمر سوأ بسبب برامج المورثات الكبيرة التي تُستثمر فيها مليارات الدولارات من أجل تحديد نوع مورثات مرض السرطان، أو مورثات مرض الزهايمر، وهذه المشاريع قد أخذت العناوين الرئيسة في الأخبار، بيد أنّ العلماء الذين يعملون عليها يعرفون أنهم مازالوا في مرحلة ضبابية وغير مُؤكّدة، ويعلمون أنّ البيئة تلعب دوراً كبيراً في طريقة عمل المورثات وتصرفها.

للأسف لا يعرف العامة إلى حدّ كبير هذا الشيء، ولذلك أخذ الناس فكرة أنه إن حصل شيء مع مورثاتهم، فلا يُمكن أن يفعلوا شيئاً حيال ذلك، وهذا ليس صحيحاً على الإطلاق، فالحقيقة أنه باستثناء عدد قليل من الأمراض الوراثية، على نحو رئيس تتبع كيفية عمل أيّ مورثة إلى بيئتها.

تُشبه المورثة قليلاً مصباحاً كهربائياً عليه جهاز استشعار من أجل قياس كمية الضوء الطبيعي حوله، عندما يتلاشى الضوء الطبيعي في المساء، يظهر ضوء المصباح إذ يستجيب إلى المحيط حوله، كذلك مورثاتنا تفعل ذلك أيضاً طوال الوقت، وهذه الطريقة التي تعمل بها.

لا تُسيئوا فهمي، تلعب الوراثة دوراً أيضاً، ولكن عندما يخصّ الأمر التركيب الكيميائي بل وحتى البنية العصبية للدماغ، فسيكون دورها ثانوياً أمام البيئة التي تملك الدور الأهمّ، كما في طفولتنا كانت بيئتنا تُصنع في أغلب الأحيان، من قِبل آبائنا.

عدوى تقدير الذات

دعونا نُعطي مقياساً من أجل تحديد قيمة الذات، وليكُن من واحد إلى عشرة، إذا افترضنا أنّ مستوى تقدير الذات لدى أُمّك سبعة، ولدى

والدك أربعة، ولكنك أقرب إلى أُمّك، فإنّ مستوى تقدير الذات لديك على الأغلب هو سبعة أيضاً، أو رُبمّا ستة، اعتماداً على مقدار الوقت الذي تقضيه مع والدك، لأنك كنت في سنواتك المُبكّرة من الحياة، في الوقت الذي كان دماغك ينمو فيه بسرعة، على نحو رئيس في البيئة التي أنشأتها أُمّك، وهذا ما أُسمّيه عدوى تقدير الذات.

بالطبع هي ليست محصورة بين هذين الشخصين، بل إنّ الآخرين يُؤثرون فينا أيضاً، كالأجداد أو المدرسين على سبيل المثال، وأحياناً مجُرّد حدث لمرة واحدة، أو جملة يكون لها صدى عميقاً وتأثيراً مُهمّاً في اللاوعي. هكذا هناك دائماً استثناءات، مثل الشخص الذي ينشأ في بيت مُستوى التقدير فيه اثنان، ولكنه يبرز على مستوى تسعة، أو على العكس، يكبر في محيط مستواه ثمانية، ولكنه يتحرّك في الحياة على مستوى ثلاثة. بيد أنّ أكثر الناس في مُعظم الأوقات سيكون إطار تقديرهم لذاتهم قريباً إلى حدّ ما من والديهم.

لا تقلق إذا كنتَ أحد الوالدين، وكان لديك انخفاضٌ في حُبّ ذاتك! لقد فهمتَ الآن أثر عدوى تقدير الذات، تستطيع مُساعدة أطفالك من أجل الوصول إلى مُستوى جيد من احترام الذات.

يبدأ تقدير الذات من مجُرّد وعيك به، ثمّ يمُكنك أن تضع في حيز التنفيذ بعضاً ممّا تعلمته في هذا الكتاب، وكلّما ارتفع مقدار حُبّ ذاتك، وقابلت العالم بطريقة جديدة كُليّة، ستُساعد أطفالك على نحو أكبر حيث سيتعلمون من أقوالك وأفعالك.

مثل الكثيرين من الآباء، كان أمي وأبي لا يعرفان شيئاً عن عدوى تقدير الذات. شخصياً أستطيع تقييم مستوى التقدير الذي قابلت أُمّي فيه العالم على مستوى ثلاثة، وأبي في حدود الأربعة. من خلال هذه المُستويات المُنخفضة يصعب إدراك مفهوم تقدير الذات المرتفع، بغضّ النظر عمّا تفعله في حياتك، لأنه ليس لديك مرجعية مُتاحة، وليست

لديك تجربة تقدير ذاتك على نحو عال. إنّ الأمر مثل مُحاولة تخيّل لون لا وجود له.

لقد أصبح من العادي بالنسبة إلى كثير من الناس أن يُواجهوا العالم مع ضعفٍ في تقدير الذات، وأنا أعتقد أنك تضمّ نفسك إليهم.

بغضّ النظر عما يحدث حولك، ماذا يُقال أو كيف يتصرّف الأشخاص، فإنّ دماغك مُعتادٌ على تفسير العالم بطريقة مُعينة لم يخطر لك أن تتساءل عنها أبداً. إذا كان هناك أمرٌ جيد يحدث، أو أشياء لطيفة تُقال، فإن افتراضك سيكون إنها أحداث لن تتكرر، أو أناس يقولون ذلك فقط لا أكثر، أو إنها مواقف ستتلاشى دون أن تترك أثراً فيك على الإطلاق. سوف يُسببُ انخفاض تقدير ذاتك إساءة تفسير لكلام الناس ونواياهم، لأنّ الدماغ يُحاول بصعوبة الحفاظ على مستوى مواده الكيميائية التي يعتبرها طبيعية. هناك كثير من الناس لديهم ضعف في تقدير الذات، سيذهبون إلى أقاصي الأرض كي يجدوا الإهانة من وراء الاطراء.

في كثير من الأحيان يتزوّج الأشخاص من شخص لديه المستوى ذاته من تقدير الذات، حيث أننا نجذبُ الأشخاص الذين يقدمون لنا ذاك النوع من التجارب، والتأكيدات التي تعوّد عليها كيمياء دماغنا على الأغلب. ليس هناك شيئاً غريباً أن يتجنّب شخص لديه ضعف في تقدير ذاته صديقة ستُساعده على العيش بطريقة أفضل، ويُفضّل شخصاً يُقدّم له مُستويات من التوتر والقلق والاكتئاب قد تكيّف دماغه على توقعها.

بيد أنه هناك أمل موجود دون شكّ، وإلا لما كنتُ قادراً على تأليف هذا الكتاب! يُمكن تعلّم حُبّ الذات في أيّ عمر مع قليل من التفكير والتدريب المُستمرّ، سنكتشف كيف يتم ذلك في وقت لاحق.

في البداية، إليك المزيد من بعض التأثيرات الأبوية على الأبناء، فقط

كي أُعطيك فكرة أكبر عن كيفية مُساعدتك كي تتغيرّ وتتطوّر على نحو أسرع.

كيف نتعلّم أن نستفسر عن قيمتنا؟

سمعتُ "مايكل نيل"، وهو مُؤلف كتاب (اشعر بالسعادة الآن)، "Feel Happy Now" في مؤتمر حدث مُؤخّراً يقول: "لقد ولدتَ سعيداً، و لم تُولد وأنت في حاجة إلى علاج نفسي"

إنه بالفعل على حقّ! فالسعادة هي كيف ننطلق إلى الخارج، ثمّ نمتلك تقديراً سليماً لذواتنا، والذي يخسره مُعظمنا عندما يكبر، فيقضي ما تبقى له من حياته محُاولاً العثور عليه من جديد. إنّ الأطفال الصغار لا يستفسرون أبداً عن قيمتهم، خاصة في بداية عمرهم، ولكنهم من خلال تجاربهم مع الكبار يتعلّمون فعل ذلك.

يُصدّق الأطفال الصغار بكلّ براءة كلّ ما يقوله البالغون لهم، فإذا كانت أقوال وأفعال الكبار تنقل إليهم أنهم ليسوا كفاية، سيحتفظون بهذه الفكرة، أمّا إذا كانت أقوال وأفعال الكبار تُظهر لهم أنهم كفاية، فسيُدركون أنهم كفاية.

كيف يحدث ذلك؟ هناك ثلاث طرق أساسية:

أولاً: أن تُجبر على الشعور بالخجل

بعض الآباء يستخدمون الخجل كأسلوب تربوي، وغالباً لأنهم لم يتعلّموا أسلوباً غيره، فقد تعرّضوا إلى الخجل سابقاً من قبل والديهم، وآباءهم من قبِل أهلهم وهكذا دواليك. إنّ الخجل أسلوب تناقلته الأجيال تماماً مثل المورثات، وهو وسيلة من أجل تصحيح السلوك، ولكنّ هناك جانب سلبيي إخبار طفل أنه سيءٌ، أو كاذب، أو لا يصلح لشيء، ليست المُشكلة هنا بسبب التأنيب القاسي، بل تكمن المشكلة

في استخدامك عبارات "أنت كذا" ويتبعها ألفاظ سيئة. إنه أمر مُخجل، والطفولة هي حيثما يبدأ الخجل.

المقصود هنا أنّ هناك فارق شاسع بين قولك كذبة وكونك كاذباً، فقول كذبة ما هو أحد أشكال السلوك ويُمكن للسلوك أن يتغيرّ، ولكن إذا صدّق أحد الأطفال أنه كاذب، سيُغيرّ هويته، وهذا أمر يصعب تغييره فيما بعد، ومجُرّد التفكير فيه، سيترك لدى الأطفال شعوراً باليأس.

نتيجة لهذا يقبلون بالهوية المُعطاة لهم، بعضهم يتمرّد، يكذب، يخدع، ويسرق كتعبير عن هذه الهوية. في نهاية المطاف نجد أنّ الخجل يُفسد تقدير الذات، ولكنك في نهاية الكتاب سوف تتعلّم كيف تكون مرناً مع الخجل.

لا يقصد مُعظم الآباء أن يُشعروا أطفالهم بالخجل، بل إنهم لا يملكون أدنى فكرة عن أنّ اللغة تمتلك أيّ تأثير على الإطلاق.

لقد سمعتُ أحد أهمّ الاتصالات المُساعدة مع الأطفال في فيلم أسمه (المُساعدة) "The Help" وهو مُقتبس من كتاب "كاثرين ستوكيت"، لم أكن قرأتُ الكتاب، ولكني رأيتُ في الفيلم مُربية الطفل ذات البشرة السوداء التي قالت مراراً وتكراراً للطفلة البيضاء في فترة رعايتها لها أنها جيدة، لطيفة، مُهمّة، ثمّ دعتها كي تُعيد ما قالته. بالنسبة إليّ، كانت هذه رسالة محُفزة جداً تُعطى للطفل، وهي إحدى الأمور التي تُعزز لديه إحساسه بقيمته. يُمكن منح الطفل شعوراً إيجابياً عن هويته من خلال الكلمات: "أنت كذا" وتتبعها بصفة جيدة.

من جهة أُخرى، أشارت صديقتي "ليزي" إلى أنه هناك الكثيرون من الآباء، ومِن ضمنهم والديها سيُصابون بالذهول من طفلة تؤكد على قيمتها بهذا الأسلوب، معتبرين أنّ أحداً قد شجعها على قول هذا الشيء، وأنّ هذا القول أكبر من عمرها. لقد سمعتُ هذا المصطلح كثيراً في القرية التي ترعرعتُ فيها، وضمن المدرسة التي كنتُ فيها أيضا،

ومع الأسف كنتيجة لعدم رغبتك في أن تكون "اكبرِ من عمرك"، تجعل حياتك محدودةً ومملوءة بالاعتذارات، وذلك سيولّد شعوراً بعدم الكفاية، ويتضارب مع الانجازات. أقول لك هذا من تجربتي الشخصية.

كان هناك مُصطلح آخر يُستعمل في قريتي والمدرسة وهو لو كانت، كان "شوكوا"، لأكلت "نفسها، نفسه"، بالمثل كنتيجة لهذه المُصطلحات يتفادى الأطفال أن يكونوا مُنفردين، ويُنبذون من مجُتمعهم، فيتعلّمون أن يمُثلوا دوراً أصغر، وهكذا تُزرع بذور عدم الكفاية في نفوسهم.

ثانياً: أن تُنتقد

الطريقة الثانية التي تُعلّم الأطفال الشك في قيمتهم تكون عبر تعريضهم للانتقاد، بعضهم يُنتقد على فعل الأشياء بأسلوب خاطئ أو سيء، والبعض الآخر يُوضع في مُقارنة مع أقاربهم الذين يفعلون الشيء ذاته بأسلوب صحيح، حتى أنّ هناك البعض من الآباء يُلقون بشتيمة أو سخرية على أطفالهم.

أقول مرةً أُخرى الآن، أنه لا بأس بقليل من الانتقاد إن كان عن نية حسنة، ولكنِ قد يبقى ذلك عالقاً في أذهان بعض الأطفال، وهذه الطريقة التي تتشكل بها شبكات الدماغ. إنّ حقيقة أنّ الآباء يُحاولون أن يُربوا الطفل ويُساعدوه على النمو، لا يُغيرّ من فكرة أنّ نقدهم الثابت قد يُؤدّي إلى زيادة شعور الطفل بعدم الكفاية. يقول الوالد: "انك تفعل الشيء على نحو خاطئ"، وما يعنيه هو "سيكون من الأفضل، أنت ستكون أفضل، لو اتبعتَ هذا الأسلوب"

يسمع الطفل: "أنت لستَ جيداً بما فيه الكفاية الآن" ومع الوقت يترسّخ في اللاوعي عند الطفل أنه ليس كافياً.

يمتلك الكثير من الأطفال آباء ناقدين يدفعونهم كي يتفوّقوا أكاديمياً،

فإذا حصل الطفل على علامة (B) "متوسط"، تكون ردة فعل الأهل جيدة بما فيه الكفاية، ولكن غالباً يتبعونها بجملة: "من المُمكن أن تحصل على علامة (A) "ممتاز"، إن اجتهدتَ أكثر في المرة القادمة"، وما يسمعه الطفل من قولهم: "أنت لم تدرس على نحو جيد هذه المرة"، حتى إنّ الآباء في بعض الأحيان يبدؤون في إلقاء مُحاضراتٍ عن تفوّقهم السابق في المدرسة أو الجامعة.

يُؤدّي كلّ هذا إلى سنوات من محاولات إثبات الذات أمام الأهل. هناك الكثير من الناجحين في حياتهم هكذا، كاملين يحتاجون أن يكونوا أفضل، مدفوعين بقوة شعور النقص داخلهم، مؤمنين أنه في يوم ما سيملئون النقص من خلال الانجازات، بيد أنهم يفتقرون تماماً إلى معرفة أنّ النقص في تقدير الذات، لا يُمكن تعويضه أبداً من خلال الانجاز، فقط معرفتك أنك كاف سيملئ هذا الفراغ.

ثالثاً: من خلال المراقبة

الطريقة الثالثة التي تجعلنا نشكّ في قيمتنا تكون من خلال مراقبة سلوك مَن حولنا، ولا سيما مربيتنا الأولى في الحياة "الأم" لقد كان لدى أمي انخفاضٌ في احترام الذات، وكنت أراها وأنا طفل كيف تتصرّف تجاه مشاعرها عن نفسها، لذلك تعلّمتُ أن أفعل مثلها، وليس لأنها قالت لي إنني يجب أن أتصرّف هكذا، بل ببساطة كان هذا ما تعلّمته منها، وفي الحقيقة كانت أُمي قد اعتادت على الشّك بقيمتها منذ صغرها.

لقد شاهدَت أُمّي والدتها تُصاب بالسكتة الدماغية، عندما كان عمرها إحدى عشر عاماً. انهارَت جدتي على الدرج، وتشبثت بسياج الدرج، صرخَت خالتي "جين" الأخت الكبرى لأمّي، وكانت آنذاك في التاسعة عشر من العمر: "اذهبي واحضري والدي!" كان الأب

يعمل على بُعد ميل واحد. ركضَت أمّي بأسرع ما استطاعَت طوال الطريق وعادَت مع والدها، وأخذت جدتي إلى المستشفى.

كانت جدتي تقوم دائماً بأعمال الغسيل والتنظيف، وفي الوقت الذي كانَت تتعافى فيه من السكتة الدماغية، تولّت بقية العائلة تلك المسؤولية، كان الأب يعمل ساعات طويلة، وكانت خالاتي الأكبر عمراً من أمّي في سنّ المراهقة يقضينَ الكثير من الوقت خارجاً مع الشباب، وهكذا كانت أمّي تقوم غالباً بأعمال الغسيل لها ولأخويها الأصغر سناً منها. في أحد الأيام بعد بضعة أسابيع من الحادثة أخذتها المُعلّمة على انفراد وقالت لها إنّ ضفيرتها مُتسخة، وأنها يجب أن تغسل ثيابها على نحو أنظف، وعلى الرغم من أنّ قولها كان نابعاً عن حسن نية، ولكنه من أسوء الأمور في العالم أن تقول لفتاة تقترب من سنّ البلوغ إنها قذرة. مع أنّ الخطأ ليس منها، ولكن تطوّر داخل أمي إيمان عميق أنها أقلّ مكانة من أيّ شخصٍ آخر.

كانت ثقتها بنفسها قليلة كامرأة بالغة، ولم يكن هذا بالشيء المُستغرب، ولهذا كان تكوين ثقتي بنفسي من أكبر التحديات في حياتي.

الآباء

بعض الأهل يمتلكون القليل من الأساليب التربوية. في المنطقة التي وُلدتُ فيها كان مُعظم جيراننا من الأشخاص الطيبين اللطفاء، بيد أنه لم يكن غريباً أن تسمعهم يُنادون على الأطفال الصغار بكلمات لن أتجرأ على تكرارها في هذا الكتاب، كثيراً ما كنتُ اسمع أحد الآباء يصيح بغضب: "إياك أن تجروٴ على النظر إلي"، أو "سأقلبُ ضحككِ إلى بكاء لاحقاً"، تبدو لي هذه الكلمات دائماً مُرتبطة بالغيظ والغضب، ولن يكون من الغريب إذا كبر هؤلاء الأطفال ولديهم احترامُ ذاتٍ ضعيف.

لقد نشأتُ في بيئة من الطبقة العاملة، و لم يدفعني والداي أبداً نحو التعليم الجامعي، إذ أنه لم يلتحق أحد من عائلتنا بالجامعة أو الكلية، وقد كانت تبدو دوماً أرفع مكانة منا، كان الأستاذ "تريسي" مُعلّم الكيمياء هو أول من زرع الفكرة في رأسي عندما كنتُ في السادسة عشر من العمر بعد فترة قصيرة من أخذي علامة عالية في الكيمياء.

كانت الصدمة هي ردةُ فعلي المُباشرة عندما ذُكر لي هذا الأمر لأول مرة، فلم أكن أستطيع على الأرجح أن أذهب إلى الجامعة، لم أكن ذكياً بما فيه الكفاية و لم تكن عائلتي تملك المال الكافي من أجل ذلك، هذا ما كنتُ أعرفه.

كنتُ أعتقد وبكلّ سذاجة أنه هناك جامعتان فقط في المملكة المتحدة "أكسفورد" و"كامبريدج"، وقد عرفتُ ذلك من مُشاهدة السباق السنوي للزوارق على التلفاز. أنت تحتاج أن تكون غنياً وثرياً كي تتمكّن من الذهاب إلى أماكن مثل هذه وتتفوّق. فقط الأشخاص أمثال "مايكل توم" و"باولتو رتولانو"، الصبيان الذكيان جداً من الطبقة المتوسطة في صفّي، يستطيعان أن يذهبا إلى الجامعة، وربما "فينس" الضخم سيتمكّن من الذهاب أيضاً، على الرغم من أن وضعه كان شبيهاً بوضعي، لكنه كان أذكى من الجميع.

لم تكن الجامعة شيئاً معيارياً في قريتنا، ولكني امتلكتُ تأثيراً ايجابياً كبيراً على أمّي، التي كانت تقول لي أكثر من مرة عندما كنتُ أنضج: "التزم بالمدرسة وتفوّق فيها كي تحصل على حياة أفضل من تلك التي حصلنا عليها أنا ووالدك "سمعتُ هذه العبارة كثيرًا، حتى أنها ما زالت ترنّ إلى اليوم في رأسي مثل تعويذة "مانترا"

هكذا التحقتُ بالجامعة كي أدرس الكيمياء، وساهم انعدام ضغط الأهل عليّ في جعل الجامعة مكاناً من أجل تعلّم جميع الأشياء التي فتنتُ بها، أحببتُ الكيمياء، وأحببتُ تعلّم تركيب الجزيئات وكيفية

بنائها، كما كنتُ أُحبّ أن أقوم بالعمليات الحسابية في بعض الصفوف حيث تتداخل الكيمياء مع الفيزياء مع الرياضيات، لقد أحببتُ التعلّم حقيقة.

كنتُ أعرف بضع فتيات وشبّان مدفوعين جداً في بعض صفوفي، وكانوا دوماً من القلائل المُتفوّقين الذين يحصلون على مُعدّل أكاديمي عالٍ، كما كانوا الأكثر توتراً، يظهرون دوماً مع بعضهم، ونادراً ما تراهم راضين عن أدائهم في الامتحانات، وبالعودة إلى ماضيهم أستطيع القول إنهم عانوا من الاكتئاب على الرغم من إخفائهم الجيد له.

كان وضع العديد من طلاب الطبقة العاملة مُشابهاً لوضعي، كُنا أكثر هدوءً، وحظينا بحياة أسهل في الجامعة.

تنعكسُ هذه الملاحظة في دراسة أشرف عليها عالِمٌ نفسيّ، قارن الحماس الأكاديمي بين فتيات من الطّبقة الوسطى، وفتيات من الطبقة العاملة على أوسع نطاق، من عمر الرابعة إلى التاسعة عشر. عندما بلغنَ التاسعة عشر أصبحَت فتيات الطبقة الوسطى أكثر توتراً وقلقاً من فتيات الطبقة العاملة، ويبدو أنّ السبب يكمن في عدم شعورهنّ أنّ إنجازاتهنّ كانت جيدة بما فيه الكفاية.

في مُعظم الأوقات نجد أنّ الفتيات اللواتي يقعنَ ضمن هذه الفئة لديهنّ آباء صارمين، أو لنقُل أنّ أسلوبهم التوجيهي يعتمد على الانتقاد. تكمن المشكلة في الانتقاد كأسلوب توجيهي أو تربوي في زرعه فكرة أنك غير كافٍ الآن، وأنك ستكون كافياً عندما تُنجز هذا الشيء وذاك. بالطبع، لا يقصد الآباء المُنتقدون أن يُوصلوا إليك هذه الفكرة.

يُحاول معظمهم لفت نظر أطفالهم إلى إدراك إمكاناتهم الكامنة، ولكن حتى وإن أصبح الأطفال بالغين متفوقين، وأعتقد الآباء أنهم كانوا على حقٍ في دفعهم بهذا الأسلوب، فإنّ الأبحاث تُشير إلى أنّ

المتفوقين في دراستهم أكثر عرضة إلى ضعف احترام الذات، من أولئك المتوسطين في التحصيل الدراسي. إنّ امتلاكك لأهل صارمين سيكون بيئة خصبة للاكتئاب.

لقد وصلت دراسة أُجريت على فتيات أمريكيات من عائلات غنية إلى أنه 1 ـ هناك أكثر من عشرين في المئة يُعانون من اكتئاب حاد، 2 ـ هؤلاء يُشكّلون فقط سبعة بالمئة من عموم السكان، 3 ـ هكذا تستطيع أن ترى على الفور مفعول الضغط من الأهل، أو توجيههم النقدي.

بعض الأطفال الذين يتمّ الضغط عليهم كي ينجحوا، يتعلّمون أن يربطوا تقدير ذواتهم مع تحقيق الأهداف، لأن إنجازهم كان السبيل الوحيد من أجل كسب تأييد أهلهم الذين غالباً ما كانوا يضغطون عليهم وينتقدونهم. عندما أصبحوا راشدين كانوا يشعرون بحالة جيدة إذا ما نجحوا، وعند الفشل ما لم يتعلّموا الحنو على الذات، فإنّ تقدير الذات سيجلدهم.

مع حلول وقت رشدهم، سيتعلّم الكثير من هؤلاء الأشخاص وضع أهداف غير واقعية إلى حدّ ما، ويتوقّعون في أعماقهم أنّ الأمر سينتهي بالفشل، وهذا سيُعيدهم إلى مُستوى التقدير الذاتي الذي اعتادت مشاعرهم عليه، مُحافظين على كيمياء الدماغ التي تعلم أدمغتهم أنها الأفضل، وفي الوقت نفسه سيسعون إلى النجاح مُؤمنين أنّ النجاح سيجلب لهم التقدير الذاتي.

ليس المقصود هنا أن نُشير إلى مُقارنات طبقية، وإنما هي وسيلة من أجل لفت الانتباه إلى أنّ الطبقة المتوسطة والطبقة الأعلى منها تدفع أبناءها نحو النجاح، لأنها تعلّمَت قيمة النجاح في حياتها الخاصة، وهم يُريدون لأبنائهم النجاح كي يكونوا في حالة من الارتياح. هذا

في غالب الأحيان يزيد من فرص النجاح، كما أنه يحمل عواقب سلبية فيما يتعلّق بفرص الصحة الذهنية واحترام الذات، وخاصة إذا ما كانت استراتيجية الوالدين تستخدم النقد على نحو مُهيمن.

يحتاج الأطفال إلى الإرشاد والحدود، كما أنهم يحتاجون إلى أن يتعلّموا أنهم جيدون بما فيه الكفاية، على ما هم عليه تماماً، وأنهم في حاجة أيضاً إلى أن يكونوا قادرين على اتخاذ خياراتهم الخاصة، ومعرفة العواقب المُترتبة عليها.

في الجوهر، نتعلّم كيفية تعامل الآخرين معنا من خلال كيفية تعامل آبائنا معنا. نحن كأطفال، نُفكّر أبعد قليلاً ممّا يظن الآباء عنا، نتعلّم كيف يجب أن يُتحدّث إلينا حسب الطريقة التي يُحدّثونا بها، ونتعلّم أيضاً كيف نتصرّف مع الآخرين من خلال طريقة مُشاهدتهم كيف يتعاملون مع الآخرين، كما أننا نتعلّم كيف نتفاعل مع الآخرين بالطريقة التي يتفاعلون بها معهم، ونُلاحظ أيضاً على سبيل المثال، بطريقة أو بأخرى، أننا نتعامل مع القريب بطريقة أفضل أو أسوأ من الآخرين، عندما ترى قريباً يحصل على معاملة أفضل، فقد يجلب هذا عجزاً في حُبّ الذات في وقت مُبكّر. نستنتج أنهم أفضل منا عن طريق الاستدلال "أنا لستُ كافياً"

بطبيعة الحال، ليس الأطفال دائماً على درجة من الحساسية، فغالبية الأطفال لديهم الكثير من المرونة وليس من المُرجّح أن يتأثروا بتعليقات عابرة، أو مواقف تضع طفلاً آخر في مكانة التفضيل عليهم. في الغالب يكون الأمر سلوكاً أو مُعاملة ثابتة طوال فترة من الوقت، حيث تؤثر على الطفل وعلى إحساسه بنفسه وعلى مكانه في هذا العالم.

لا يتعلّق الأمر باللوم

قبل أن نذهب أبعد من ذلك، أُريد أن أُوضّح أنّ الأمر لا يتعلّق بإلقاء اللوم على الآباء والأمهات على أيّ تحديات نمتلكها في احترامنا لذواتنا، فالغالبية العظمى من الآباء يرغبون أن يحصل أبناءهم على الأفضل، كما أنهم يقومون بفعل ما يظنون أنه الأفضل لأطفالهم.

بينما كنتُ أؤلف هذا الكتاب، لم يكن لديّ أطفال. بينما كنتُ بمثابة "الأب" لكلبي "اوسكار" فقط، الذي كان عصبي المزاج في بعض الأحيان. لقد حقق مقطع له على موقع "يوتيوب" إعجاباً كبيراً، عندما كان خائفاً من تجاوز عتبة بابنا الأمامي وهو يبدأ بالمشي، عندما كان جرواً صغيراً يبلغ من العمر ثلاثة أشهر. لا يزال الكلب هكذا حتى هذا اليوم إلى حدّ كبير، ليس بالنسبة إلى مغادرة منز لنا فقط، وإنما بالنسبة إلى دخوله إلى منازل الآخرين أيضاً

مثل حُبّ الذات، فإنّ بعض أهمّ تحديات حياتي انتقلت إليه مثل الثقة بالذات، الخوف، وكذلك القلق، من المحتمل، أنّ "اوسكار" تعلّم بطريقة أو أُخرى بعضاً من عاداتي. رُبمّا بعد فوات الأوان كنت أقوم بأشياء مختلفة، بيد أني عندما كان جرواً صغيراً، في ذلك الوقت كنتُ أظنّ أنني أقوم بأفضل ما لديّ من أجله.

من غير المرجح أن يلومني الكلب على تحدياته، رُبمّا لأنه محض كلب، ولكنني أتمنى لو كان إنساناً، فسيفهم أنه كان لديّ صعوبات في حياتي أيضاً، وأنني كنتُ دائماً أُحبّه كثيراً، وأقوم بما أظنّ أنه الأفضل بالنسبة إليه، ولو أنه أصبح في أحدا الأيام والداً، لتمنيتُ أن تكون لديه المشاعر ذاتها مع جرائه.

يجب أن يكون الفهم بدلاً من اللوم، هو الطريق إلى الأمام بالنسبة إلينا جميعاً.

دعونا نبدأ من خلال القيام بجولة في نادي "حب الذات":

♥ ♥

 نادي حُبّ الذات، إلى أيّ مدى أنت كوالديك؟

◆ إذا كنتَ صادقاً حقيقةً، إلى أيّ مدى أنت تُشبه أحد والديك، أمك أم أبيك، أو كليهما، في:

سلوكك؟

موقفك وتفكيرك؟

مُعتقداتك؟

كيفية التعامل مع التحديات؟

كيف تنظر إلى الناس أو العالم؟

◆ هل هناك أيّ مواضيع في حياتك تُماثل تلك الموجودة عند أحد والديك أو كليهما؟ على سبيل المثال، هل أنت مع شريك مُماثل لأمك أو أبيك، هل يتبع موضوع نجاحك أو فشلك أحد والديك، هل لديك ظروف صحية كالتي عند أحديهما؟إنّ وجود موضوع مُشابه يُشير إلى المُعتقدات وطريقة التفكير ذاتها، النظرة إلى الحياة، وتقدير الذات.

◆ إذا حددتَ أوجه التشابه مع والديك والتي لا تُساعدك، فكّر

الآن كيف يُمكنك أن تُغيّر الأفكار، التصرفات، المُعتقدات التي تُؤكد أنك كاف، وبعد ذلك قُم بتدوينها.

على سبيل المثال، قد تكتب:

"على الرغم من أنّ والديّ كان لديهما قلة تقدير للذات، أنا أتحرّك الآن خلال الحياة بثقة وشجاعة واحترام لذاتي"

أو، إن كان لديك المشكلة الصحية المُتصلة بنمط الحياة، مثلما عند والدك، قد تكتب:

"أنا سيّد صحتي، أنا مُنفتح على تناول الأطعمة المُغذية، وأعالج جسدي بالحُبّ والاحترام"

أو رُبّما إن كان لديك صراع ماليّ مُشابه، يُمكن أن تكتب في هذه الحالة شيئاً كالتالي:

"لن أُكرر طويلاً الحظوظ المالية لوالديّ، سأبتكر كلّ يوم خيارات مُلهمة، وأضع أفكاراً قيد التنفيذ كي أجني مُكافآت مالية كبيرة"

◆ كرر هذه التصريحات عشر مرات صباحاً، وعشر مرات مساء كلّ يوم.

تُساعدنا هذه التأكيدات على إدراك أنّ الحياة لا تحدث لك، وإنما الأنماط التي تعلمناها تُشكّل الكثير من الأحداث والظروف الموافقة لها. إنّ قوة هذا التمرين في إدراك القوالب في حياتك التي تعلّمتها من والديك، وإخراج نفسك بعيدا عن تلك الأمور التي لم تعُد تخدمك بعد الآن.

لقد حظي البعض منا بطفولة جيدة، وآخرين بطفولة أكثر صعوبة. أكمل التمرين التالي إن كنتَ تشعر أنّ لديك قلة تقدير للذات تشكلت من أيام الطفولة.



نادي حبّ الذات: كيف كانت تظهر أمور تقديرك لذاتك؟

◆ هل كان والداك يمدحانك غالباً؟ أم كانا ينتقدانك؟ أم كانا يُشعرانك بالخجل؟

◆ كيف كانت والدتك تتكلّم معك بالعادة؟ ماذا عن والدك؟ وأقاربك؟

◆ هل كان لديك تجربة مدرسية أثرت على مشاعر تقديرك لذاتك؟ إن كان لديكما هي؟

◆ هل كان لأحد ما، أو لظرف علاقة في صياغة تقدير ذاتك؟

◆ خمّن مستوى والديك في تقدير ذاتهم.

◆ إذا كنت ستُخمّن مُستوى تقدير ذاتك، إلى أي حدّ سيتقارب مع والداك؟

حاول أن تفعل أفضل ما لديك

كما ذكرتُ سابقاً، من المُهمّ جداً ألا تلوم والديك بسبب الصعوبات التي تُواجهها في تقدير ذاتك، إن لم تمضِ حياتك كما كنتَ مُخططاً لها إلى الآن، فمن السهل أن تعتقد أن هذا خطأ والدتك أو والدك، ولكنّ مُعظم الآباء يُحاولون ببساطة أن يفعلوا كلّ ما أمكنهم إلى أبعد الحدود،

مُقدّمين لأبنائهم معرفتهم وخبرتهم في الحياة، كما يُحاوِل الكثيرين منهم أن يُوازنوا بين مسؤولياتهم كآباء مع الضغوطات الأُخرى، المالية غالباً وضغوطات العمل.

إذا وجدتَ نفسك غاضباً من طفولتك، جرّب التمرين التالي كي تفهم والديك على نحو أفضل.

يُرجى مُلاحظة أنّ هذا التمرين ليس مُعداً للأشخاص الذين تعرّضوا لظلم أو مُعاملة سيئة، إذا كنت قد تعرضّتَ إلى إيذاء نفسي، أنصحك بالحديث مع أخصائي شفوق مُتمرّس.

♥ ♥

 نادي رياضة حُبّ الذات: ماذا كان هدفهم؟

كلّما فكرت في كيفية تصرف والديك تجاهك عندما كنت طفلاً، إسأل نفسك: "ماذا كان هدفهم؟"

فكّر في هذا السؤال قليلاً، حاول أن تضع نفسك مكانهم، هل تعتقد حقاً أنهم أرادوا أن يجعلوا منك شخصاً تعساً، هل من المعقول أنهم فقط حاولوا فعل ما اعتقدوا أنه الأفضل لك، رُبّما أرادوا أن تكون ناجحاً في الحياة، وكانوا مُتحمّسين جداً لقدراتك الكامنة، ولهذا ضغطوا عليك كي تُدركها، مُعتبرين أنّ ذلك سيجعلك أسعد على المدى البعيد.

غالباً ما يرغب الآباء أن يحظى أطفالهم بحياة أفضل من حياتهم، ولكنهم قد لا يشرحون هذا الأمر لهم على نحو كامل، ومن السهل حينها أن يُساء فهم تصرفاتهم على أنها كره لأطفالهم.

هناك العديد من الآباء يُحاولون فقط فعل ما يعتقدون أنه الأفضل مُقدّمين معرفتهم، خبرتهم، ومصادرهم، مع أنّ هذا كلّه لن يعصمهم عن الخطأ، قد يفشل الآباء، مثلما يفشل الناس عموماً.

يتعرّض الجميع إلى الفشل، ولكنّ الكل يُحاول أن يبذل قصارى جهده قبل ذلك. مرحباً بكم في الحياة!

إذا استطعنا تقبّل فكرة عدم وجود شخص كامل، نستطيع حينها البدء في حلّ بعض مشاعرنا، وقد نتعلّم حتى أن نضحك ممّا حدث لنا في الماضي. قد نضحك من أنفسنا، ولا نُوبخها بقسوة بطريقة إطلاق الأحكام، بل بتعاطفنا مع الموقف حيث نقول "هذا ما فعلته، أو ما كنته، كم كان غبياً ذاك الأمر هاهاهاها"

مسؤوليتنا كوالدين

إذا كنت أحد الوالدين، عبر إدراكك جذور شعورك بتقدير الذات، تستطيع أن تُساعد أطفالك على نحو مُؤثر، تستطيع ذلك سواء كنتَ أحد الوالدين أو مُعلّماً، مربياً، راعياً، عمة، خالة، صديقاً للعائلة أو حتى مُجرّد جار، تستطيع أن تترك بصمتك على احترام الأطفال لذواتهم.

إنّ الأمر عائد لنا جميعاً كآباء، مُعلّمين، أو عائلة، في أن نُعلّم أطفالنا سبلاً تمنحهم تقدير الذوات.

إذا انتقدناهم، يتعلّمون منا نقد أنفسهم والآخرين.

إذا علّمناهم القبول والاستيعاب سيتعلّمون قبول أنفسهم والآخرين،

إذا أريناهم كيفية الشكر والامتنان سيتعلمون تقدير ذواتهم والآخرين،

بيد أننا إذا علّمناهم الخجل، سيتعلّمون أن يتوقّفوا عن التقدّم ويكونوا خائفين،

إذا أريناهم الصدق، سيتعلّمون الصدق مع أنفسهم والنزاهة مع الآخرين،

إذا شاركناهم وأعطيناهم ممّا نملك سيتعلمون منا الكرم،

إذا علمناهم الصداقة، سيتعلمون كيفية توطيد وتشكيل العلاقات الاجتماعية لاحقاً،

إذا علمناهم أنهم كفاية، سيتعلمون أنهم كفاية ويكون مستقبلهم براقاً.

باختصار شديد، لقد تعلّمنا أن يكون احترامنا لذواتنا مُتدنياً، وكان ذلك غالباً بسبب شعورنا بالخجل، أو تعرضنا للانتقاد، أو تواجدنا مع شخص أو عدد من الأشخاص يُعانون من نقص في احترام ذواتهم، وقد تعلّمنا من عاداتهم.

بطبيعة الحال لا يهدف مُعظم الآباء إلى إضعاف تقدير الذات عند أطفالهم، ولكنهم يأخذون عادة استراتيجيات الأبوة من والديهم، الذين ورثوها عن أسلافهم وهكذا دواليك. نستطيع أن نُساعد أنفسنا على المُضي قدماً في الحياة عند تذكّرنا ببساطة أنّ مُعظم الآباء يُريدون الأفضل لأبنائهم.

هل هناك أيّ فائدة من معرفة أنّ عجزك عن حُبّ ذاتك هو شيء مُكتسب؟ نعم هناك فائدة كبيرة.

إنّ الخطوة الأولى في اتجاه مُستوى سليم من احترام الذات هي إدراكك أنّها شيء مُكتسب، ثمّ نتوصّل لاحقاً بعفوية إلى استنتاج أننا لم نُخلق بهذه الطريقة. إذا شعرنا أننا غير جديرين بالحُبّ، السعادة، المال، العلاقات الرائعة، النجاح أو أيّ شيء آخر قدمته الحياة لنا، فإنّ هذا الشعور بكل بساطة مُرتبط مع الأشياء التي تعلّمناها عبر حياتنا. يكمن السحر في هذه الرؤية للأمور، فلو كنا قد تعلّمنا هذا الأمر، سنستطيع الإقلاع عنه.

تابع القراءة واكتشف كيف.

الفصل الثالث

كيف تستخدم جسدك في تبديل شعورك؟

"إن أجسادنا تُغيّر من تفكيرنا"
"ايمي كادي"

عندما كنتُ طفلاً، أذكر أنّ أحداً قد علّمني أغنية قصيرة، علمتُ فيما بعد أنها كانت من فيلم (أنا والملك)، "The King and I"، كانت الأغنية حول جعلك تُؤمن أنك شجاع حتى لو كنتَ خائفاً، "تظاهر بها حتى تصنعها"

تظهر غالباً على وجوهنا ملامح الفرح عندما نشعر بالسعادة، كما يُلاحظ ذلك من خلال لغة جسدنا: وضعية أكتافنا، الطريقة التي نمشي بها، وقوفنا، أو جلوسنا، طريقة تنفّسنا. نستطيع أن نقول الأمر ذاته عندما نُصاب بالحزن أو التوتر، حيث تعكس تعابير وجوهنا وأجسادنا تلك المشاعر.

هناك الكثير من الناس يعرفون هذا الأمر، ولكنّ القليل منهم يعلمون أنّ الأمور يُمكن أن تكون في الاتجاه المُعاكس أيضاً، فكما يُؤثر تفكيرنا على جسدنا، يُؤثر جسدنا على أفكارنا ودماغنا، والكثير مما نعرفه الآن عن هذا الأمر قد اكتُشف من دراسات أُجريت على الحيوانات، فقد لاحظوا أنّ الكلب عندما يكون مُتوتراً يثني ذيله إلى الأسفل، وإن رفعه عالياً فهذا دليل على ثقته وجرأته في تلك اللحظة.

نستطيع أن نستخدم جسدنا على نحو واعٍ كي نُغيّر ما نشعر به حول أنفسنا. وهذا فعلياً من خلال خبرتي هو أسرع طريقة كي تُغيّر ما تشعر به في أيّ لحظة. وهو يعمل لأنّ التفكير والجسد مُرتبطان مع بعضهما. يعتقد مُعظم الناس أنّ العاطفة هي مُجرّد شعور تشعر به، ولكن هل تعلم أنها واقعياً تنتشر خلال كلّ جسدك؟

مُكونات العاطفة الأربعة

كيف تستخدم جسدك كي تُغيّر من شعورك:

أولاً: العاطفة

وهي كما نرى العنصر الأول.

ثانياً: كيمياء الدماغ

إنّ مشاعرك مُتصلة بالكيمياء الدماغية لتلك العاطفة.

هذا في الأساس يعني أنه عندما نشعر بالسعادة، يُنتج دماغنا "السيروتين"، و"الدوبامين"، وفي بعض الأحيان مواد داخلية مسكنة "أفيونية"، وهي نسخ خاصة من الدماغ عن "المورفين" و"الهيروين"، وجميعها كيماويات السعادة. عندما نشعر بالسعادة نُنتج كيماويات السعادة.

ثالثاً: الجهاز العصبي المُستقل

يُظهر جهازنا العصبي اللاإرادي انفعالاتنا وعواطفنا أيضاً.

هذا يعني في الأساس أنّ بشرتنا وأعضاء جسدنا يستجيبون للانفعالات أيضاً، ولهذا السبب تتعرّق أكفنا عندما نشعر بالقلق، ولهذا أيضاً تتسارع دقات قلبنا عندما نرى شخصاً نُحبّه.

في بعض الأحيان عندما أُعلّم، أستخدم جهاز رصد دقات القلب، ويُظهر هذا الجهاز على نحو واضح وسريع كيفية استجابة القلب لتفكير الشخص أو شعوره.

إنّ حقيقة ارتباط الجهاز العصبي للاإرادي مع انفعالاتنا وعواطفنا، يُفسّر أيضاً سبب ارتباط الإجهاد الذهني والعاطفي مع أمراض القلب والأوعية الدموية، بل حتى سبب كون العدوانية والغضب المُستمرّ من أسرع الطرق التي تُعرّضنا إلى تصلب الشرايين.

رابعاً: العضلات

ترتبط مشاعرنا أيضا بعضلات جسدنا، فعلى سبيل المثال نحن لا نبتسم عندما نكون سعداء، لأننا نعتقد أنه يجب أن نفعل ذلك، بل نبتسم لأنّ هذا فعل لا إرادي عائد إلى حقيقة أنّ الانفعالات والعواطف مُرتبطة بعضلات وجهنا.

إنها مُتعددة الاتجاهات!

تذهب كافة الأسهم في جميع الطرق أيضاً، فهي مُتعددة الاتجاهات، وكما تُؤثر الانفعالات على عضلات وجهنا ولغة أجسادنا، فإنّ العكس صحيح.

على سبيل المثال ليس شعورنا فقط هو مَن يُؤثر على ضربات القلب بل إنّ التغيرات في ضربات القلب تُؤثر على كيفية شعورنا. إنّ تسارع

دقات قلبنا قد يُشعرنا بالقلق، بينما تُشعرنا دقات القلب الطبيعية بالراحة والسلام، هذا هو الهدف من وراء صنع "حاصرات بيتا" التي تُنظّم ضربات القلب. وهكذا يستطيع تدريب جهازنا العصبي اللاإرادي أن يزيد المشاعر الإيجابية.

إنّ التغيرات في الإفرازات الكيميائية الدماغية تُؤثر أيضاً على المشاعر والانفعالات كما أنّ العكس صحيح. في الحقيقة يستعمل نوع من أدوية الاكتئاب هذه الملاحظة، فعلى سبيل المثال إذا كان لديك زيادة في مستوى "السيروتونين" بسبب تناولك أدوية مُضادة للاكتئاب، فسيجعلك هذا تشعر بالسعادة على نحو أكبر. تستطيع أيضاً أن تمنح السعادة لشخص عبر إعطائك له دواء يُغيّر كيميائية دماغه.

على الرغم من كون هذا هو النهج هو الأكثر شيوعاً في علاج الاكتئاب، بيد أنه ليس سوى جزء بسيط من منهاج علاجي شامل. هناك الكثير من المجموعات المختلفة من التفكير في تخفيف الاكتئاب، وبينما أقسم بعض الناس على أنّ الأدوية هي السبيل الوحيد، قال البعض الآخر إنّ التغذية هي الطريقة الأفضل. في الواقع كلاهما يُؤثران على كيمائية دماغنا، وبالتالي يُؤثران على انفعالاتنا وعواطفنا. هناك البعض ممّن يقول إنّ مُمارسة التأمل على نحو مُنتظم هي الأفضل، والبعض الآخر يجد الأمر برمته لا يحتاج إلا إلى الإفصاح عن مشاعرنا المكبوتة، بينما يُصرّ آخرون على أنه يتعلق بإيجاد معنى وهدف للحياة. تُخفف هذه الأساليب الثلاثة من توتر الجهاز العصبي اللاإرادي، وعلى الرغم من ذلك نجد لاحقاً أنّ له تأثير إيجابي جوهري على العاطفة والانفعال، وهم في الحقيقة مُجرّد أجزاء مُختلفة من الظاهرة نفسها حيث أنّ العاطفة بالمعنى الحرفي تلوث جميع أنحاء جسدنا.

هكذا نستطيع أن نُغيّر من كيفية شعورنا عن طريق:1 ـ استخدام تفكيرنا. 2 ـ تحسين تغذيتنا أو تناول الأدوية التي تُؤثر على كيميائية

الدماغ وتُساعد على تهدئة جهازنا العصبي. 3 ـ تحريك أجسادنا بطريقة تعكس الشعور الذي نُريده. جميع هذه الأساليب تعمل، ولكنّ استخدام أجسادنا من أجل أن نُغيّر ما نشعر به هو أسرع أسلوب في أيّ لحظة، كما أنه أسهل طريقة من أجل إحداث تغيّرات طويلة الأمد.

إذا أردنا أن نشعر بالتوتر والقلق مثلاً فما علينا سوى أن ندع جسدنا يرتجف ويتشنج ونُسرّع من كلامنا، فنجد أننا قد وصلنا بسرعة إلى هذه الحالة، كما أنه يُمكننا تسريع هذه العملية على نحو أكبر عندما نأخذ نفَساً سطحياً.

إنّ هذه لأخبار عظيمة! تتساءلون لماذا؟ لأنها تُظهر أنّ حركات جسدنا يُمكن أن تُنتج المشاعر والانفعالات التي نُريدها، ولذلك إن أردنا إن نشعر بالسعادة فما علينا سوى أن نُحرّك جسدنا بطريقة تدل على كونه سعيداً، وفي لمح البصر سنشعر بذلك.

بالتأكيد ليس الأمر بهذه البساطة لأنّ الجميع كانوا سيقومون بذلك لو كان الأمر صحيحاً! تكمن المُشكلة هنا أنه لا أحد يعرف عن هذا الأمر، فهذه الفكرة غير سائدة إلى الآن بيننا، إلا إن كنت فعلتها كي تُجري دراسة في علم الأعصاب، أو سمعتَ عنها في أحد الكتب العلمية، أو كتب مُساعدة الذات المنتشرة، وهناك احتمالات كبيرة أنك لم تسمع بهذا الأمر.

أستغرب دوماً من رؤية العيون تتسع باندهاش في كلّ مرة أتكلّم فيها عن هذه الأمور أمام جمهور خبير في هذه الحالات، حيث تكاد هذه المعلومات تكون جديدة على نحو كلي بالنسبة إليهم.

مع ذلك اقترح بعض المُعالجين الأذكياء على بعض مرضاهم أن يتصنعوا الأمر حتى يتمكنوا من الوصول إليه.

أحد هؤلاء الأطباء هو "كليف كون" والذي يُطلقون عليه لقب

"طبيب الضحك"، حيث أنه يُشجّع مرضى الاكتئاب على الابتسامة والضحك عمداً، ويُقدم تقريراً أنّ الذين مارسوا هذا الأمر قد لمسوا تحسّناً في الحالة المزاجية، وانخفاضاً شبه فوري في أعراض الاكتئاب.

إنّ استخدام عضلات الوجه من أجل تغيير الحالة النفسية قد قام على أبحاث حقيقية، ففي جامعة "الاسكا" في "انشوراج" طلب باحثون من عدد من المتطوعين أن ينظروا إلى صور أشخاص كان بعضهم مُبتسمين والبعض الآخر عابسين، لقد طُلب من النصف الأول من المتطوعين النظر ببساطة إلى الوجوه، بينما طُلب من النصف الآخر أن يُكرروا الابتسامة أو العبوس الذي في الصورة. بعد ذلك عل الفور خضع المتطوعون إلى تقييم الحالة المزاجية. لقد وُجد أنّ المتطوعين الذين كرروا الابتسامة، قد تمتعوا بمزاج أكثر ايجابية، بينما أولئك الذين كرروا حالة العبوس شعروا بإيجابية أقل.

أما أولئك الذين نظروا فقط إلى الوجوه فلم يشعروا بأيّ اختلاف في مزاجهم.

من المُثير للاهتمام أنّ النتائج كانت أكثر وضوحاً لدى المتطوعين الذين كرروا تعابير الوجه بينما ينظرون إلى أنفسهم في المرآة.

في هذه الأمثلة، عند تحريك عضلات الوجه بطريقة مُرتبطة دماغياً مع السعادة، أنتج الدماغ مشاعر أكثر ايجابية، كما أنّ تحريك أعضاء أخرى من جسدنا يؤدي إلى النتيجة ذاتها، إنّ أرجحة ذراعينا ونحن نسير ترفع وتُعدّل حالتنا المزاجية، بينما إرخاء اليدين والتحديق في الأرض خلال المشي سيُشعرنا بالكآبة.

إذا كان لديك محاولات فاشلة في الماضي من أجل رفع سعادتك أو حُبّ ذاتك، فقد يكون ذلك بسبب عدم مقدرتك على مُناغمة جسدك مع الشيء الذي تُحاول أن تفعله في تفكيرك.

إنّ اللحظة التي تبدأ عندها استخدام جسدك في خلق السعادة، ستُلاحظ على الأرجح أنك لم تكن تقوم بحركات سعيدة بجسدك إطلاقاً، بل إنك في الواقع قد تُلاحظ أنّ الكثير من الحركات التي تفعلها تحتوي على تقدير ذات مُنخفض وتعاسة، مثل كيفية وقوفك، وتحكمك في جسدك مُعظم الأوقات، إضافة إلى طريقة كلامك.

في بداية الأمر عندما تُباشر في إعطاء الاهتمام إلى جسدك، تُلاحظ أنّ عضلات وجهك أو فكك غالباً ما تكون مشدودة، أو قد تكون أكتافك مُتشنجة في كثير من الأوقات، كما قد تجد نفسك تلتقط نفسك وأنت تتنفّس بسطحية، تُعبّر جميع هذه الحالات الجسدية عن الإجهاد، والتوتر، التعاسة، أو تدني تقدير الذات، وتُساهم بعد ذلك في تعزيز هذه المشاعر داخلك.

إنها تُحدث تأثير "اليويو" أي أنك تتحسّن خلال قيامك ببعض الممارسات الفكرية، وما إن تتوقّف عن ذلك تعود إلى شعورك الذي يمتلكك دائماً.

تظاهر بها إلى أن تصل إليها : "هارفارد"

وقفة القوة

كتب "تشارلز داروين" في التعبير عن عواطف الإنسان والحيوان:

"حتى التظاهر بعاطفة ما يميل إلى إيقاظ هذه العاطفة في تفكيرنا"

إنّ الابتسامة هي العنصر الجوهري في مُمارسات "يوغا" الضحك، جرّبها الآن، خُذ نفساً عميقاً، إجعل وجهك يتخذ وضعية الابتسامة العريضة، ثمّ أخرج الهواء مع ضحكة خافتة. تخفض هذه الحركة ضغط الدم، وتُنتج "السيروتونين"، "الدوبامين"، "الأندورفين" وهي من كيمياء السعادة داخل الدماغ، كما أنها ستُشعرك بالتحسّن.

إنّ الوجه السعيد في الأساس سيُنتج مكونات كيمياء سعيدة.

إنّ استخدام عضلات الوجه في التأثير على الانفعالات والمشاعر معروف منذ زمن بفرضية ردة الفعل الوجهيّة، وقد وُضعَت لأول مرة منذ أكثر من مئة سنة من قبل "ويليام جيمس"، وفقاً لهذه الفرضية فإنّ عضلات الوجه تُعيد التغذية إلى الدماغ، وتُوجد الانفعالات والعواطف المُرتبطة مع تلك الحركات العضلية.

في التسعينيات، أظهر عالم النفس "بول إيكمان" أنّ الابتسام أو التقطيب يصنعان تغيّراً في أرجاء النظام العصبي اللاإرادي، عندما طلب من مُتطوّعين أن يبتسموا أو يقطبوا، وقام بتسجيل التغيّرات في مُعدل نبضات القلب عندهم، واستجابة الجلد، عندما ابتسموا تناقصت ضربات القلب واستجابة الجلد.

كل هذا يبدو هاماً جداً بالنسبة إلى حُبّ الذات. عندما تشعر أنك غير كاف، سيلوّث هذا الشعور كامل جسدك، ويجعله في كيمياء دماغك، جهازَك العصبي اللاإرادي، عضلاتك أيضاً، ماذا لو أنك ادعيتَ أنك كاف؟ ماذا لو نشرت "انك كاف" في جميع أنحاء جسدك؟

يُمكن لهذا الأمر أن يُغيّر واقع شعورك حيال نفسك بسرعة كبيرة. في بعض التجارب التي أدرتُها في ورشات العمل، كان الناس يُلاحظون اختلافاً حقيقياً في دقائق معدودة.

يُطلب من المشاركين اعتماد لغة الجسد التي تُعبّر على أنه "لا يكفي" مال الأكثرية برؤوسهم ناظرين نحو الأرض، مُتخذين تعبيراً يدل على الجدية أو الحزن، بينما راح البعض يجرّون أقدامهم مُتثاقلين بخطوات صغيرة آلية على نحو مُفرط، كما لو أنهم في حاجة إلى التركيز على كيفية المشي، بينما كان جذعهم مُتوتراً ومُنحنياً. بعد القيام بذلك مدة دقيقتين، قرر الأكثرية أنهم لا يشعرون إلا بالقليل من الإيجابية مُقارنة مع بداية التجربة، قال أحد الرجال مازحاً: "اشعر بالبؤس بكلّ ما في معنى الكلمة"

بعد ذلك وبسرعة، قاموا بتغيير لغة أجسادهم كي يقولوا: "أنا كافٍ"

تَستطيع أن تُلاحظ تغيّرات فورية وسريعة على الحالة النفسية.

بدا البعض وكأنّ أجسادهم ازدادت طولاً خمس بوصات، لأنّهم وقفوا في وضعية أكثر استقامة، واستطال العمود الفقري لديهم. كانت الحركات أكثر سلاسة، مرونة، واسترخاء. مالت الوجوه إلى إظهار تعابير مُريحة، هادئة، سعيدة. بدَت الرؤوس أشد ارتياحاً على الأكتاف، واتجهَت العيون إلى الأمام.

على الرغم من كلّ هذه التغييرات الواضحة، لوحظ لدى المُشاركين تحولاً في الحالة العاطفية، وشعر الأغلبية من الناس بمشاعر أكثر إيجابية وراحة بعد أقلّ من عشرين ثانية.

كان هناك كثير من تقارير الشعور بالثقة، والثقة بالذات، وقد تضمّن بعضها ما يقترب من الإدراك العميق: 1 ـ إنّ شعور "لستُ كافياً" في الحقيقة مُرتبط مع كيفية يميلون إلى تقديم أنفسهم، 2 ـ أنّ لديهم الأدوات من أجل تغيير ذلك بسرعة.

في بحث جديد مُثير أضاف قيمة إلى فهم سرّ عمل هذه الأمور، أشارت الأستاذة في جامعة "هارفارد" "ايمي كادي" في مُقارنات مُتصوّرة بين تصرفات الإنسان والقرود، أنه عندما يشعر الإنسان أو القرد بالقوة، يجعل جسده يبدو أكبر، بينما يرفع القرد ذراعيه فوق رأسه على سبيل المثال، ممّا يجعلهم يُصبحون في الوقع أكبر، ويشغلون مساحة إضافية.

عندما يشعر الإنسان بالتوتر قبل تقديم عرض، أو التقدّم إلى مُقابلة عمل، هل لاحظتَ عدد الذين ينكمشون في مقاعدهم، مُقوّسين أعمدتهم الفقرية، أو يُكتّفون أذرعتهم، ويسحبون

أكتافهم إلى الأمام والداخل؟ في أيامنا هذه يترهلون فوق هواتفهم المحمولة، ويبدون في واقع الأمر أصغر حجماً.

تُبرر "كادي" هذا الأمر على أنه عندما يجعل الناس أجسادهم أكبر من خلال اتخاذ موقف الثقة، فإنّ وضعية "القوة العالية"، تُؤثر على مشاعرهم، لقد كتبَت: "تعكس حالة التمدد والجلسة المفتوحة عند كلّ من الإنسان العاقل والقرد غير العاقل حالة الطاقة العالية، في حين يعكس الانكماش والوضعية المُغلقة حالة انخفاض الطاقة، لا تكون وضعية الجسد انعكاساً للطاقة فقط، بل تُنتجها أيضاً"، وهذا أمر أؤكده أيضاً.

إنّ المفتاح موجود في السطر الأخير وسوف أُكرره:

لا تكون وضعية الجسد انعكاساً للطاقة فقط، بل تُنتجها أيضاً.

دعَت الأستاذة "كادي" الحضور أن "يتظاهروا بالقوة" مدة دقيقتين فقط، وتمّ قياس مستوى "الكورتيزول" وهرمون "التستوستيرون" في لعابهم قبل وبعد الوضعية.

بعد دقيقتين فقط، أظهرت عينات من اللعاب أن أولئك الذين قاموا بالتظاهر بالقوة، انخفض مُعدل "الكورتيزول" لديهم بنسبة خمسة وعشرين في المئة "أصبحوا أقل توتراً"، وزاد هرمون "التستوستيرون" بنسبة ثمانية في المئة "أصبحوا أكثر ثقة"

أمّا الأشخاص الذين قاموا بوضعية واهنة، وجعلوا أجسادهم تبدو أصغر وأضعف، فقد راحت كيمياء أجسادهم في الاتجاه المعاكس، فقد زادت نسبة "الكورتيزول" خمس عشرة في المئة "أصبحوا أكثر توتراً"، وتناقص هرمون "التستوستيرون" عشرة في المئة "أصبحوا أقل ثقة بالنفس"

كان الانطباع الأخير:

التظاهر بالقوة يُنتج الثقة.

التظاهر بالوهن يُنتج الخوف.

أظهرَت التجربة أنّ وضعية الجسم تُؤثر مُباشرة على كيميائيته.

أنها تؤثر أيضاً على شعور المشاركين، وتستطيع الآنَ أن تُدرك لماذا، لأنّ وضعية الجسد وكيميائيته تُؤثر على المشاعر. قال المُشاركون الذين قاموا بالتظاهر بالقوة إنهم شعروا بالقوة وأنهم "مشحونون" عندما دعَت "كادي" وأصدقاؤها المُشاركين إلى القيام بلعبة المُخاطرة، أبدوا ثقة أكبر وخوفاً أقل في تحمل المخاطر، بالمُقارنة مع أولئك الذين قاموا بالتظاهر بالضعف.

لقد أُعطي لكلّ واحد من المُشاركين مبلغ دولارين، ودعوا أن يُلقوا نرداً مع احتماليات مُتساوية في أن يتضاعف مالهم أو يخسرونه، ستة وثمانون في المئة من الأشخاص الذين تظاهروا بالطاقة العالية قاموا بالمُجازفة، بينما قام بها ستون بالمائة فقط من أصحاب التظاهر بالطاقة المُنخفضة. إنّ القيام بالتظاهر بالقوة زاد كيمياء الثقة في الجسد، بل حوّلها إلى سلوك نابع من الثقة أيضاً. تذكّر أنّ ذلك كان بكلّ بساطة وعياً بلغة الجسد فقط مدة دقيقتين!

إذا كنت تُريد أن تعرف كيفية القيام بالتظاهر بالقوة، فكّر أو ابحث عن المرأة المعجزة: قف مُنتصباً، وشدّ عمودك الفقري، الرأس والعيون متجهة إلى الأمام، الساقين متباعدتان بعرض الكتف، الكتفان إلى الوراء، واليدان على الوركين، وتُردد: "أنا كافية"

تتأثر كيفية عملنا بكيفية دعمنا لأجسادنا. هذه حقيقة!

ذهبت "كادي" إلى أبعد من ذلك في بحثها، وضمن تجارب مُنفصلة، قامت خلال تجربة بقياس كيف أثر التظاهر بالقوة على المتطوعين الذين

كانوا على وشك أن يُقدّموا عرضاً، هناك شيء يدفع بعض الناس إلى الشعور بالتوتر، فهل يُمكن أن يؤثر التظاهر بالقوة مدة دقيقتين على كيفية أداء الإنسان لوظيفته في العالم الحقيقي؟

قام نصف المُتطوّعين بالتظاهر بالقوة مدة دقيقتين قبل أن يُقدّموا عرضهم المُختصر، بينما قام النصف الآخر بأداء التظاهر بالضعف، الأمر الذي يفعله في الواقع مُعظم الناس قبل تقديم عروضهم، ويُفصح عن حقيقة أنهم عصبيو المزاج ومتوترون، أو أنهم قليلو الثقة بأنفسهم. إنّ التظاهر بالضعف يجعل من الجسد أقل حجماً بطريقة أو بأُخرى: حيث تكون الأيدي مكتوفة، الأكتاف مُكوّرة، والجسد مائل إلى الأمام، وغير ذلك.

لقد تمّ تقييم عروضهم من قبل اللجنة التي قيّمت أيضاً مُعدل الطلاقة في الحديث، النبرة الصوتية، التلكؤ، الوقفات، الأخطاء، وغير ذلك. لم تعلم اللجنة أيّ تظاهر قام به كلّ شخص، لكنهم قيّموا العروض المُقدّمة من أصحاب "التظاهر بالقوة"، على أنها أفضل في النوعية من تلك العروض المقدمة من أصحاب "التظاهر بالضعف" لقد كان أصحاب التظاهر بالقوة أكثر مرونة في تواصلهم، وأبدوا اعتماداً أقل على مدوّناتهم. بينما أظهر أصحاب التظاهر بالضعف ثقة أقل، وتلعثموا أكثر، واعتمدوا على مدوّناتهم أكثر.

لقد تمّ أيضاً سؤال الحكام مَن سيُوظفون فيما لو كان العرض جزءاً من مقابلة عمل، كانت دائماً خياراتهم مع أصحاب التظاهر بالقوة.

في بعض مُحاضراتي وورشات العمل عن "حُبّ الذات"، أستمتع بجعل كلّ الحضور يتظاهرون بالقوة مدة دقيقتين، أحسب الزمن، وأتفاجأ كم هي طويلة تلك الدقيقتين عندما تقف في غرفة صامتة مملوءة بأناس واقفين يتظاهرون بالقوة، إنّ الأمر في الحقيقة مُمتع، ويحث على الضحك.

فكّر كيف ستكون تفاعلاتك اليومية مُختلفة، لو تدربت على التظاهر بالقوة!

بعد بضعة أسابيع من تدريسي للتظاهر بالقوة في مُحاضرة ألقيتها في مؤتمر، استلمتُ بريداً إلكترونياً يقول:

"خططتُ أن أذهب إلى أول مقابلة عمل بعد بضعة أيام من دورة الحُبّ، وأردتُ أن أُرسل إليكَ كي أشكركَ على "التظاهر بالقوة"، لقد شعرتُ بالإحراج عندما قمتُ بوضعية "التظاهر بالقوة" جانب سيارتي في منطقة "كوفنتري"، إلى درجة أنني اخترتُ أن أتخيّل ذلك في رأسي في المُقابلة الثانية، ومع ذلك كان لها الأثر عينه، وقد حصلتُ على العمل".

قف وكأنك "كاف"، وقُم بتوصيل شبكاتك الدماغية

إنَّ عضلاتنا، وقفتنا، لغة الجسد، التنفّس، مُعدّل ضربات قلبنا، والعديد من المُؤشرات الفيزيائية الأُخرى، لا تُؤثر على كيميائيتنا الفيزيائية فحسب، بل تُؤثر أيضاً على شبكات أدمغتنا. علاوة على ذلك، فإنّ التغييرات الثابتة في أيّ منها يُغير أيضاً شبكات أدمغتنا.

على سبيل المثال، يميل الأشخاص الذين يُمارسون التأمل بانتظام إلى أن يحصلوا على روابط أكثر في الجزء الأمامي من دماغهم فوق أعينهم، في المنطقة التي تُعرف بالقشرة الأمامية. تزداد سماكة وكثافة الوصلات بسبب مُمارسة التأمل.

لا يقوم مُعظمنا بتغيير الطريقة التي نُحافظ بها على جسدنا إلا إذا تعرضنا لإصابة وتمّ تعليمنا من مُعالج فيزيائي، أو مُختصّ بتقويم العظام أو العامود الفقري، عن كيفية الوقوف والسير بطريقة جديدة، وهكذا لا تتغير شبكات أدمغتنا كثيراً، ولكن لو كان لنا أن نقف أو نسير على نحو

مُختلف، مثلاً الانتقال من "غير كافٍ" إلى "كافٍ"، عندها ستتغير شبكات أدمغتنا كي تعكس ذلك.

لماذا يُعتبر تغيير شبكات الدماغ أمر مُهمّ؟ لأنه عندما يتغيّر التوصيل في دماغنا، لا يعود من الضروري التفكير بالأمر، بل يُصبح الأمر تلقائياً. في هذه الحالة تُصبح حالة "أنا كافٍ" هي حالتنا الطبيعية.

يحدث كلّ هذا لأنّ دماغنا يتمتع بمرونة عصبية عالية. هذا يعني أنه يتغيّر باستمرار في انسجام مع طريقة حركتنا، ومع ما نتعلّمه، وحتى مع الطريقة التي نُفكر بها. هل تذكر القشرة الجبهية الأكثر سماكة بسبب مُمارسة التأمل؟

إنّ التدرّب هو المفتاح، فالدماغ لا يتغيّر بمُفرده، تلك الأشياء التي نفعلها هي التي تقوم بتغيير دماغنا.

هكذا، بينما نتعلّم الوقوف، السير، التصرف بطريقة تقول "أنا كافٍ"، ستبدأ التوصيلات في دماغنا بالتغيّر.

سرعان ما ستبدأ توصيلات "أنا كافٍ" بالتجذر، والذي بدأ على شكل تدريب على تذكّر الوقوف وتحريك الجسم بطريقة مُعينة سيُصبح عادة، ولا يحتاج إلى جهد، لأنّ دماغنا قد تغيّر، وعند الاستمرار في عادتنا الجديدة التي لا تحتاج إلى جهد، ستنفصل توصيلات "أنا غير كافٍ" وتتبدد.

ببساطة عن طريق ضبط جسدنا بطريقة مُعينة، نستطيع في الواقع توصيل الحالة العصبية والشعور العاطفي مع دماغنا وجسدنا.



نادي "حُبّ الذات"، وقفتك "أنا كافٍ"

إنّ التظاهر بحالة "أنا كافٍ" أمرٌ جيد، من أجلِ ذلك أُريدك أن تتدرّب عليه، فالتغيّر في الدماغ يحدث بسبب المُواظبة على التدريب،

ولا يكون عند تجريب شيء مرة واحدة، ثمّ افتراض "إنه أمر جيد، أنا أعرف الآن كيف أقوم بذلك"، ثمّ لا تقوم بشيء آخر حيال الأمر، الأمر الذي يفعله الكثيرون.

◆ جرّب بطريقة وقفتك، تنفّسك، تعابير وجهك، أن تصل إلى شعور عندما تقول لنفسك: "أنا كافٍ" قد تكون بكل بساطة وقفة "المرأة الخارقة" أو قد يكون محض وضعية مريحة مع عمود فقري مُنتصب، وأكتاف مُرتخية، ويدين على جانبيك، إبحث عن الوقفة التي تتناغم معك.

◆ جرّب أيضاً أن تلهو وتعبث في طريقة كلامك، إجعل حالة "أنا كافٍ" ظاهرة في نبرة صوتك، ومُعدّل كلامك، وسيطرته.

◆ جرّب ذلك وأنت تسير أيضاً، وهناك طريقة جيدة من أجل فعل ذلك عندما تتخذ تأكيداً مُقوّياً وترتديه حرفياً! على سبيل المثال، أول مرة قمتُ بذلك كان بعد موقف مع شخص عدائي، حيث كان التأكيد الذي صنعته "أنا اليوم أُحبّ نفسي أكثر من أيّ يوم مضى، أنا أتفاعل مع الناس على نحو إيجابي فقط، وأثق في نفسي وأعتزّ بها". ارتديتُ هذا التأكيد على جسدي وأنا أمشي، وتركته يتدفّق من خلال وجهي وأكتافي وأنفاسي. كان لذلك أثراً كبيراً وسريعاً! يُصبح التأكيد أكثر قوة عندما تُساعد وقفتك على توصيل معناه في دماغك.

عندما تعرف كيف تجعل وقفة جسدك طبيعية، إليك ما يجب فعله بعد ذلك:

◆ إنتبه إلى لغة جسدك في الأيام القليلة القادمة وتدرّب على تغيير ما تشعر به من خلال تغيير جسدك: كيف تمشي، كيف تقف، تجلس، تتنفّس، ما الذي تفعله برأسك، أكتافك، وصدرك، إلى آخره، كلّما جرّبت، بدا الأمر أكثر سهولة، وأصبحت نتائجه سريعة الحدوث.

- تدرّب على وضعية "أنا كافٍ" قدر المستطاع.
- إختر موقفاً محدداً تُظهر من خلاله عادة تقدير الذات المنخفض.

على سبيل المثال: هل تشعر بالوعي الذاتي في بعض المواقف الاجتماعية أو الاحترافية؟ هل تتصرّف على نحو استسلامي أمام بعض الأشخاص، مُتبرعاً بقوتك الشخصية على نحو فعلي؟ أيّ كان الموقف، قُم بوضعية "أنا كاف" قبل أن تدخل إليه، ثمّ ادخل وأنت تسير وتتحدّث بمزاج "أنا كافٍ" لاحظ كيف تشعر. دوّن أيّ تغيير عن النتائج المعتادة.

- في أي وقت تشعر فيه أنك لستَ كافياً، إنتقل إلى وضعية "أنا كاف"

كُلّما مارستَ ذلك، أصبحتَ جيداً أكثر. ذلك لأنه في كلّ مرة تقوم بتوصيل "أنا كافٍ" على نحو أعمق في شبكات دماغك.

أحبّ صورتك الشخصية "سيلفي"

أصبحَت صور "السيلفي" أي الصورة الشخصية التي تأخذها بنفسك لنفسك وأنت مُمسك بآلة التصوير، أمراً مُنتشراً هذه الأيام، كثيراً ما أخذتُ صوراً لنفسي، فهو أمر مُسل. في كلّ مرة أتخذ ابتسامة عريضة، ودائماً يبدو الأمر وكأني أستمتع بوقتي. عندما نأخذ "سيلفي" ننتقل كلنا إلى "الوقفة الآلية"، ابتسامة آلية، أو إيماءة تُوحي أننا نمرُّ في أسعد أوقات حياتنا.

هل الأمر كذلك؟

هل هذا حقاً ما نشعر به؟

كما تعلم، أنا من أشدّ المُؤمنين بمبدأ "تظاهر به إلى أن تُحققه"، إلا أننا يجب أن نقوم به مع نية. يجب أن يكون عن وعي تام، ويُؤدى بنية أنّ التظاهر مع نية، يستطيع على نحو فعلي إيجاد الشعور الذي تريد.

بيد أنه لا بأس أيضاً أن تمرّ بيوم عصيب، ولا تشعر بالضغط وأنت تقوم بوضعية "أنا كاف" لا بأس من الشعور بقليل من الحزن. أحياناً يتطلّب الأمر ذلك، وقد يُعطيك تبصراً حول أمر يُسبب لك الألم في حياتك. أحياناً يقودك ذلك إلى تغذية نفسك. إنّ مُنتهى الكمال أن تكون ذاتك، أيّ كان شعورك. إنه جزء كبير من ماهية "حُبّ الذات" إذا كان الأمر يعني أن تكون سعيداً فليكن، وإن كان يعني أن تكون حزيناً فليكن.

أحبّ صورتك الشخصية "سيلفي" أيّ كانت!

باختصار، يفهم مُعظمنا أنّ مشاعرنا تُؤثر على أجسادنا، عندما نتوتر عاطفياً تتوتر أجسادنا، كذلك عندما نشعر بالسعادة، يستريح وجهنا، نبتسم، وتنساب أنفاسنا.

يجري الأمر بالعكس أيضاً، إذ أنّ توتر أجسادنا قد يعطينا إحساساً بالتوتر، بينما ارخاء وجهنا والتبسّم والتنفّس على نحو مُنساب وهادئ يُمكن أن يجعلنا أكثر سعادة فعلاً.

أظهر بحث في جامعة "هارفرد" أنّ دقيقتين من وضعية جسد هادفة، تستطيع أن تُؤثر على كيميائية الجسم والشعور بالثقة.

من أجل ذلك، إذا كان الشعور بانخفاض تقدير الذات معكوساً على جسدك، رُبّما بانحناءة في ظهرك، أو نظرك إلى الأسفل، أو شدّ أكتافك، تستطيع أن تُشجع مشاعر أكثر صحة من تقدير الذات، وذلك ببساطة من خلال تبنيك وضعية وحركات تعكس القوة، فالأمر يعمل بسرعة كبيرة أيضاً.

الفصل الرابع

التخيّل، "التصوّر"

"تصوّر الأشياء كما تُريدها عوضاً عن حقيقتها"

"روبرت كولير"

عندما كان "اوسكار" في عمر سبعة شهور، قفز على رجل يسير في الشارع خارج منزلنا ولوّث رداءه الرمادي الفاتح.

كانت الأرض رطبة، وحينها كان "اوسكار" يحفر كي يقضي حاجته في الحديقة، وغاب عن ناظري بضع دقائق.

كان كلبي "اوسكار" من فصيلة "لابادور"، وإن كنتَ على معرفة بشؤون الكلاب، ستعرف أنّ كلب "لابادور" هو أفضل صديق

لأيّ أحد، أو على الأقل هذا ما يعتقد به خبراء الكلاب. هكذا قال "اوسكار" "مرحباً" بطريقته المعتادة، بكفيه على جسد الرجل، وعينيه اللعوبتين، وفمه المفتوح الذي يتأرجح منه لسانه.

بيد أنّ الرجل لم يستحبّ ذلك، وصرخ بغضب عليّ.

بما أنها كانت أيامي الأولى في مشروع حُبّ الذات، لم أتعامل مع الموقف على نحو جيد على الإطلاق. لم أعُد في تلك اللحظة ذلك الراشد في عمر اثنين وأربعين عاماً، بل كنتُ كأنني في السادسة من عمري، وقد تلقيتُ الاهانة من مُعلّمتي.

أما كانت الحياة أفضل لو كان لدينا مسارٌ آخر عندما لا نتصرّف جيداً؟ كم كان مُذهلاً لو أنني قلتُ للرجل: "شكراً على ذلك! لا أفترض أنه بإمكاننا القيام بهذا مرة ثانية؟"

"لا أظن أنني دافعتُ جيداً عن نفسي حينها، هل من المُمكن لو عدتَ قليلاً بالأحداث إلى الوراء، سأجعل كلبي يقفز عليك ثانية، ثمّ إذا وبختني بغضب ثانية كما فعلتَ من قبل، سأرى إن كنتُ سأتصرف كرجل هذه المرة، شكراً كثيراً"

ثمّ قال: "حسناً"، سنُعيدها ثانية، سأقوم بردة فعل أفضل بقليل"، إسأله إن لم يكن يُمانع بالقيام بهذا ثانية، أجاب: "نعم" وعدنا ثانية، انتهى بنا الأمر بالقيام بالأمر عشر مرات من أجل جعل الأمر كاملاً، ثمّ تصافحنا، قفز عليه "اوسكار" كي يُودّعه، إبتسم كلانا بحياء للآخر وذهب كلّ في طريقه، أنا وكلبي إلى الحديقة والرجل إلى المصبغة.

ألم يكن رائعاً لو كانت الحياة على هذا النحو؟ قد تكون هكذا بطريقة ما.

على الأقل قد تكون كذلك في تفكيرنا، والجيد في ذلك أنّ دماغنا لا يستطيع التفريق ما إذا كان الأمر يحدث حقاً أو أننا نتخيله.

في الحقيقة، لا يستطيع دماغنا أن يُميّز بين الحقيقي والخيالي. نستطيع استعادة حدوث موقف مرة بعد مرة بطريقة جديدة في تفكيرنا وسيُصبح حقيقياً بالنسبة إلى دماغنا، على الأقل بالنسبة إلى توصيلات دماغنا. وهذا هو المفتاح.

هكذا، إذا تخيّلنا التصرّف على أننا كفاية، ستتغير شبكة دماغنا كي تعكس حالة "أنا كافٍ"

قواعد المُمارسة الفكرية الثلاث

هنالك ثلاثة أمور هامة يجب تذكّرها حول استخدام هذه التقنية:التكرار! التكرار! التكرار!

حسناً، هناك أمر واحد نتذكّره حقاً: يجب أن نُكرر الأمر مرة بعد الأُخرى.

إنّ الأمر يُشبه كثيراً الذهاب إلى النادي الرياضي من أجل اللياقة البدنية، ومن أجل التدريب العملي، أو بناء العضلات، لا أحد على الإطلاق يُصبح بطلاً رياضياً بعد الذهاب إلى النادي مرة واحدة فقط!

لاحظتُ أنه عندما يلتزم الناس بالعمل على مُساعدة النفس، فهم يبحثون عن الرصاصة السحرية، التبصّر الذي سيُغيّر حياتهم إلى الأبد دون عناء، بيد أنّ الحقيقة هي أنّ التبصّر تغيّر يحتاج إلى التكرار. يحصل التغيير عندما نضع التبصّر في المُمارسة، ونقوم به باستمرار! هذا ما يفتقده مُعظم الأشخاص، إنه الاستمرار الذي يُوصّل الشبكة العصبية.

إنّ الممارسة المُستمرّة بثبات جسدياً كان أو تخيلياً، تستطيع في الأساس توصيل شبكات "أنا كافٍ"، وما إن تبدأ الشبكات في النمو، حتى يُصبح تفكيرنا وسلوكنا الكافيين تلقائيين. إنّ أدمغتنا ليست ثابتة التوصيلات، بل هي في حالة انسياب دائم، واستجابة لحظة بلحظة لأفكارنا وتحركاتنا، وما نتعلّمه ونخوضه في الحياة.

المرونة العصبية

يفترض مُعظم الناس المحترفين، بما فيهم بعض الأكاديميين، أنّ الدماغ ثابت التوصيلات. هذا الموقف الشائع بسبب الفكرة الموجودة لدينا أنّ التغيير صعب جداً.

كطالب جامعي في أواخر الثمانين وبداية التسعينيات، تعلّمتُ أنّ الدماغ في الطفولة كالعجينة، سهل القولبة، لدن، ولكن بعض الأحيان في أواخر العشرينيات، تدخل العجينة إلى الفرن، وتخرج مكسوة بقشرة قاسية خارجية.

كلّ شيء ثابت الآن، ولا يُمكنك تغيير الحياة، والطريقة التي كنتَ عليها، هي الطريقة الوحيدة التي كان يجب أن تكون عليها.

هذه الفكرة عن ثبات التوصيلات في الدماغ هُجرت في الواقع منذ عشرين عاماً، على الرغم من أنّ الكثيرين ما زالوا يعتقدون بها. وهذا الاعتقاد يجعل من الصعب جداً أن يُؤثر التغيير. بيد أنّ الحقيقة الفعلية هي أنّ دماغنا يتغيّر باستمرار، وسيستمرُّ في التغيّر حتى نفَسنا الأخير، حتى لو عشنا فوق المئة عام، وهذا ما يُسمّى بالمرونة العصبية، أو مرونة الدماغ.

أظهرَت العديد من الأبحاث أنّ الشخص قد يتخيّل القيام بالعديد من الأشياء، وستكون ردة فعل الدماغ تقريباً وكأنه يقوم بها فعلياً. في عام 2014 أظهر بحث في قاعدة بيانات المركز العلمي "بوبميد" بعنوان (الممارسة الفكرية) "Mental Practice" استعرض ما يقرب من ثلاثين ألف منشور أنّه قد تتخيّل أنك تلوّح بمضرب غولف، تُرسل كرة تنس، تعزف البيانو، تطبع، تندفع من أعلى منصة قفز، تُسدد كرة السلة، ترفع أثقالاً، تركل كرة، أو حتى تحرك أحد أطرافك بعد ذبحة صدرية، وسيُصنفها دماغك وكأنك حقيقة تقوم بها.

في كتابي (كيف يستطيع تفكيرك أن يشفي جسدك)

"How Your Mind Can Heal Your Body" (والصادر باللغة العربية عن دار الخيال) شاركتُ بحثاً حيث يعزف الناس سلسلة من نغمات البيانو، وتمّت مُقارنتهم مع أناس يتخيّلون عزف هذه النغمات. بعد خمسة أيام من التدريب اليومي، تعرضت الأدمغة إلى المستويات نفسها من التغيير في المنطقة المتصلة مع عضلة الإصبع حيث نمت من خلال المرونة العصبية بحوالي ثلاثين إلى أربعين ضعف. عند النظر إلى تخطيط الدماغ جنباً إلى جنب في الحالتين، لا تستطيع التنبؤ مَن عزف النغمات ومَن تخيّل عزفها.

لم تكن هذه مجموعة واحدة من النتائج، في كلّ دراسات المرونة العصبية المتعددة، التي تُقارن الممارسة الفيزيائية مع الممارسة التخيلية، كانت النتائج مُتماثلة: يتغيّر الدماغ بغضّ النظر عن أنّ الشخص يقوم بفعل أمر، أو بُجرّد يتخيّل القيام به. كما لوحظ من قبل، لا يُميّز الدماغ بين الحقيقي والتخيلي.

رُبّما بمثل هذه الأهمية، أنت في حاجة إلى الاستمرار في القيام بالعمل كي تُحافظ على تغيرات دماغك. تُظهر الأبحاث أنك إذا أوقفتَ تمريناً عملياً، أو تخيّلت إيقافه، تتقلّص حقول النشاط الدماغية التي كانت قد نمت، تماماً مثل ضمور العضلات عندما تتوقّف عن استخدامها. يعزو علماء الأعصاب هذا إلى ظاهرة تُدعى "استخدمه أو تفقده"

هل سبق ونسيتَ في حياتك كيف تقوم بعمل شيء ما؟ لنقُل القسمة المطولة في الرياضيات على سبيل المثال، والتي تعلّمتها في المدرسة. لقد نسيتَ كيفية القيام بها لأنك لم تُواظب على التدريب. تقلّصت شبكة الدماغ التي بنيتها عندما تعلّمت في المدرسة، أو انفصلت.

من خلال العملية ذاتها، قد تنسى فعلياً كيف تمتلك تقديراً مُنخفضاً

للذات. قد يبدو الأمر مُستحيلاً الآن، لكن فيما يخص دماغك، أنت ببساطة في حاجة إلى التوقف عن مُمارسة احتقار الذات، وعوضاً عن ذلك ركّز على تطبيق المبادئ والتمارين بثبات في هذا الكتاب. بينما تقوم بهذا، ستتبدد التوصيلات القديمة وتفقد كلّ مشاعر احتقار الذات سيطرتها عليك، وتنسى جوهرياً كيف تمتلك حُبّ الذات المُتدني.

تتساءل ما إذا كان الأمر بهذه البساطة؟ لما لا تُجرب وتُشاهد بأمّ عينيك؟

كُن بطلاً في حُبّ الذات

قد يكون التخيّل قوياً جداً. تعلّم لاعبو القوى أن يُقدروا كيف يستطيع "التدريب الفكري" ان يرفع من أدائهم.

كنتُ مُدرباً رياضياً ومُديراً لأكبر نادي ألعاب قوى بريطاني. في ذلك النطاق، ستتعلّم بسرعة كم يقوم النخبة من الرياضيين بالممارسة الفكرية.

أجريتُ لقاء مشتركاً مُؤخراً مع "سالي غونيل"، التي فازت بالميدالية الذهبية الأولمبية في سباق أربعمئة متر حواجز عام 1992 في أولمبياد "برشلونة" لقد أوضحت أنّ سبعين في المئة من الفوز بالذهب كان فكرياً، فبعد فشلها في الفوز بذهبية بطولة العالم عام 1991، لجأت إلى استشارة أخصائي نفسي رياضي.

سرعان ما أصبحَت تقوم بعملية التخيّل يومياً، قامَت بالكثير من التخيّلات، وتدرّبت على الجري والحواجز في تفكيرها.

الأهمّ، أنها قامت بالكثير من التدريبات على كيفية ردة الفعل عندما تسير الأمور عكس ما خططت لها، عندما يتغلّب عليها أحدهم على سبيل المثال، أو عندما يكون لديها فكرة أنها ستخسر، أو عندما تشعر بالتعب. هذه هي الأشياء التي ينسى الناس أن يقوموا بها مع التخيّل، بيد

أنها مُهمّة كما ترى نفسك في أفضل حالاتك.

إنّ استخدام التخيّل من أجل تحسين أدائك المعيشي يُماثل تماماً استخدام التخيّل من أجل تحسين الأداء الرياضي. يُمكنك استخدامه كي تُصبح بطلاً أولمبياً ذا شأن، وكنتُ أستخدمه منذ سنوات في المواقف الصعبة.

"يُمكنك أن تتجاهل كسورك اللعينة!"

في الحقيقة كان هذا أول ما قيل لي عندما بدأتُ الدرس الأول في عملي الجديد كمُحاضر في الرياضيات.

أثناء تأليفي كتابي الأول قبلتُ وظيفتين في تدريس الكيمياء، واحدة في جامعة "جلاسكو"، حيث درّست في قسم تعليم كبار السن والبالغين، والأُخرى في كلية "جيمس وات" للتعليم العالي وما بعده. بعد بضعة شهور في العمل الأخير، طُلب مني تدريس صفّ الرياضيات الأساسية في مركز تدريب خارج الكلية، وكان الأمر جزءاً من برنامج التوسّع الهندسي، وخطوة تمهيدية محلية من أجل توفير التعليم والمهارات للفتيان، والذين أتى بعض منهم من خلفيات مُضطربة.

وصلتُ إلى المركز ودخلتُ الصفّ، كان الضجيج يصمّ الآذان، وكانت الغرفة مملوءة بفتية في السادسة عشرة من العمر، بعضهم كان مطروداً من المدرسة، وبعضهم الآخر كان له مشاكل دورية مع الشرطة، ومُعظمهم لم تكن لديه أيّ رغبة كانت في تعلّم الرياضيات.

حاولتُ تقديم نفسي، ولكن بالكاد كان صوتي يُسمع من شدة الجلبة، صفّقتُ بيدي عدة مرات كي ألفت الانتباه، التفتَ نحوي فتى أو اثنان، ومنحوني بصيصاً من الأمل.

لم أستطع التفكير بأيّ شيء آخر سوى البدء بالدرس.

قمتُ بذلك، وكانت كلماتي الأولى: "سنقوم بتغطية الكسور العشرية هذه الظهيرة"، وعندها حصلتُ على النصيحة بما يجب عليّ فعله بكسوري اللعينة من خلال اقتراح قدّمه لي طالب يُهددني بهدوء وهو جالس في الأمام.

قالوا إنني يجب أن أشعر بالخوف!

كانت الساعات التالية وما بعدها كارثة، تمتمتُ وتلعثمتُ، اعتذرتُ عندما لم يفهمني أحدهم، وحصلتُ على خمسة في المئة ممّا أردته.

أردتُ الهرب من الصفّ، وفي النهاية، فعلتُ ذلك نوعاً ما، إذ أنهيتُ الدرس مُبكّراً قبل خمس وأربعين دقيقة، وأخبرتُ الفتية أنهم أحسنوا عملاً في درسهم الأول، كنتُ أعطيهم المزيد من وقت الفراغ.

ركبتُ سيارتي، وقدتُ إلى خارج البلدة، ثمّ وجدتُ أقرب مكان هادئ، وقفتُ جانباً وانفجرتُ بالبكاء.

كنتُ مذعوراً من فكرة العودة إلى الصفّ في الأسبوع القادم. في اليوم التالي، ذهبتُ مُباشرة كي أجد "فيونا" مُديرة القسم، كي أُخبرها أنني لن أعود إلى التدريس في ذلك الصفّ ثانية، ولو كان لديها مشكلة في ذلك، فسأُقدّم استقالتي من منصبي كمُحاضر.

لم تكن "فيونا" مُتواجدة في ذلك اليوم. فشرحتُ ما حصل لزميلي "ايان أنتون". إنفجر من الضحك، وقال لي "جميعنا حصلنا على ذلك الصفّ" كنتُ على يقين أنه لم يفعل.

أخبرني أنّ كلّ أستاذ يُدرّس في العالم لا بُدّ أن يحصل على صفّ مثل ذاك.

إن كان هذا ما يجب أن يكون عليه الأستاذ، فلن أكون من أهل هذه المهنة فترة طويلة. لقد أردتُ عملاً أكثر سهولة.

قال "ايان" إنني أستطيع الانسحاب من الصفّ إن أردت، لكنه

تحداني أن أستخدم تقنياتي الخاصة كي أجتاز هذا الوقت الصعب. لقد علم أنني كنتُ أؤلّف كتاب في المساعدة الذاتية، وها أنا ذا في حاجة إلى المساعدة. يا للسخرية! بما أنّ "فيونا" ستتواجد الاثنين، اقترح علي أن أُمضي عطلة نهاية الأسبوع في العمل على تطوير ذاتي، وأرى شعوري حيال الصفّ بعد ذلك. لو كنتُ أشعر بالشعور ذاته، فستكون "فيونا" قادرة على إيجاد بديل لي، ولكن إن شعرتُ بشيء مُختلف، فسيُساعدني ذلك كثيراً كأستاذ، إن أكملتُ مع الصف.

أمضيتُ الكثير من الوقت أتخيّل في عطلة نهاية الأسبوع تلك، رأيتُ نفسي أقف وأسير حول الصفّ بثقة. تخيّلتُ نفسي أتحدّث بثقة وأقول كلّ كلمة ببطء، على نحو مدروس، واضح، مُخطط له بسهولة. قمتُ بذلك وكأنه حقيقة. وقفتُ وِقفات قوية، ومشيتُ بنفوذ وقوة في أرجاء غرفة نومي، مُتظاهراً أنني أُدرّس الكسور، النسبة والتناسب، بمُنتهى الوضوح والثقة.

مع حلول يوم الاثنين، شعرتُ بالمزيد من الثقة. كنتُ مازلت خائفاً، ولكن أكثر ثقة. كان هناك شيء ممّا قاله "ايان" قد دخل في رأسي، إنّ التطوّر الأفضل بالنسبة إليّ سيكون على المدى البعيد، إن أعدتُ النظر بالأمر. قد أستطيع أن أُحوّل الأمر برمته إلى درس في مُساعدة الذات لنفسي. وهذا ما جعل مُواجهة الأمر أكثر سهولة.

وصلتُ خلال هذا الوقت إلى الصفّ يوم الخميس، وكنتُ قد قمتُ بالكثير من التخيلات، الوقوف بقوة، السير بقوة، التحدّث بقوة، وانتقلتُ تلقائياً إلى ذلك الأسلوب. كان ما يزال هناك الكثير من الضجيج وسوء التصرّف، بيد أني تعاملتُ مع الأمر على نحو أفضل، وقد ساعدني أنّ الصفّ أصبح أصغر في الحجم، من عشرين طالباً إلى اثني عشر، حيث فُصل الباقون لأسباب مُختلفة.

لست مُتأكّداً كيف حدث الأمر، ولكنّ أحد الفتية سألني سؤالاً عن

حياتي. أخبرتهم أنني حصلتُ على شهادة الدكتوراه في الكيمياء، وقد سبق لي أن عملتُ كعَالم في تطوير الأدوية.

ثمّ أعطيتهم درساً سريعاً في خمس دقائق حول ماهية الأدوية الحقيقية من النوع الطبي. أوضحتُ أنّ الجذور والأوراق تتواجد في الغابات المطرية، ويظهر أنها تُساعد الناس المُصابين بأمراض مثل السرطان، فيقومون باستخلاص المادة الكيميائية منها وتُعطى للكيميائيين مثلي، الذين يصنعون العديد من النسخ عنها كي يروا ما يعمل منها على نحو أفضل من الورق أو الجذور ذاتها. أعطيتهم بعض الأمثلة على السبورة حول نوع التعديلات التي أجريناها ولماذا أجريناها، وأوضحتُ أنّ أحدها سيُصبح الوصفة الطبية البيضاء التي تحصل عليها في نهاية المطاف من الطبيب.

اندهشوا جميعاً. سألني أحدهم إن كنت على دراية بالسفر عبر الفضاء.

كان والده قد أخبره أنّ رحلة النجوم ستكون حقيقة يوماً ما، فشرحتُ "تقنية الالتواء" عندما تجذب جزأين من الفضاء سوياً، بحيث لا تكون المسافة تريليونات من الأمتار، ولكن فقط بضعة ياردات. حملتُ قطعة من الورق، أقحمتُ قلماً خلال نهايتين، وجذبتُ نهايتي الورقة سوياً، حيث كان القلم كالجسر بينهما. أخبرتهم أنّ هذه العملية تُدعى جسر "اينشتاين - روزن"، البروفسوران اللذان اكتشفاها.

ذُهلتُ كم وجدوا الأمر في غاية الروعة. قال أحد الفتية بحماس: "هذا لا يُصدّق". أراد جميعهم المزيد، فأقمتُ اتفاقاً معهم: سأُعطيهم عشرين دقيقة حول تلك الأمور التي لا تُصدّق في كلّ مرة، إن أعطوني انتباههم بقية الدرس.

هكذا سار الأمر خلال العشرة أسابيع التالية. بالإضافة إلى الكسور، النسبة والتناسب، تناولنا الكيمياء اللاعضوية، التشابكات الكمّية، علم الأعصاب، تأثير الدواء الوهمي، والعديد من المواضيع الأُخرى. وكرّسنا أيضاً جلسة من أجل الكائنات الفضائية.

لقد نجح الأمر. في نهاية المُقرر، حصل كلّ مَن في الصفّ على درجة "مُمتاز" أذكر ببهجة تسليمي ورقة امتحان إلى فتى قاسي المظهر، ذي صوت أجشّ عميق، والذي عندما رأى الكتابة الحمراء الواضحة في أعلى الصفحة "ممتاز"، همس قائلاً: "لقد أعطيتني الورقة الخطأ"

لقد صنع افتراضاً أنه لا يُمكن أن ينال درجة "ممتاز"، وصدّق أنه لم يكن جيداً بما يكفي.

أكّدتُ له أنها ورقته، وأنه يجب أن يفخر بنفسه، وأنه استحقّ درجته "مُمتاز" اغرورقت عيناه فوراً بالدموع. نظر بعيداً بسرعة، وارتبك.

اقتربتُ منه، وربّتَ على كتفه وقلتُ: "أحسنت عملاً، بُنيّ!" أملتُ أن يُساعده ذلك بالشعور أنه جيد بما فيه الكفاية.

علمتُ في العام الفائت أنّ أحد هؤلاء الفتية قد دخل الجامعة، وتخرّج مع مرتبة الشرف الأولى في الهندسة.

يقع السحر أحياناً عندما نُواجه صعوباتنا عوضاً عن تفاديها وعدم مُواجهتها. ساعدني التخيّل والوقوف بقوة في مواجهة هذا التحدي، فقد أعادوا توصيلات دماغي بالشكل المُناسب في الأسبوع المُؤدّي إلى الدرس الثاني. تابعتُ التدريب عدة أسابيع بعد ذلك أيضاً، وقد أظهرت التجربة بوضوح أنه عندما يتغير دماغنا، وبناء على ذلك نستجيب لأحداث حياتنا اليومية، تنفتح إمكانيات جديدة أمامنا لم تكن موجودة ببساطة من قبل.



نادي حُبّ الذات: كيف تُصبح بطلاً في حُبّ الذات

◆ فكّر في موقف حيث تكون قيمتك الذاتية مُتدنية. قد يكون في العمل، في المنزل، خلال موقف اجتماعي، على الهاتف. قد يكون أحدهم تنمّر عليك، أو خدعك. قد تكون تتخلّى عن طاقتك. قد تكون قادراً على التفكير بالعديد من المواقف المُختلفة...

◆ تخيّل نفسك الآن في الموقف ذاته، ولكن في حالة "أنا كافٍ" تخيّل كيف يُمكن أن تقف، كيف ستتحرّك؟ هل سيكون عمودك الفقري مُنتصباً؟ ماذا عن كتفيك؟ كيف ستتنفّس؟ ما الذي ستقوله؟ كيف ستلفظه؟ كيف ستكون نبرة كلماتك؟ هل ستتحدّث بسُرعة أم ببطء؟

◆ مثّل المشهد في تفكيرك خمس إلى عشر مرات، بينما توصل حال "أنا كافٍ" مع دماغك. إبدأ المرات الأولى بتذكير نفسك كم كنتَ في مرحلة "غير كافٍ"، ولكن في المرة الثالثة أو الرابعة، إذهب مُباشرة إلى تخيّل تصرّفك من حيز "أنا كافٍ"

◆ كرر هذه العملية بثبات، إما يومياً أو عدة مرات أسبوعياً، حتى تظهر بالفعل أنك كافٍ في ذاك الموقف.

تبصّر كي تتوصّل الأسلاك

عندما أتحدّث عن شبكات توصيل الدماغ. يُعلّق أحدهم في بعض الأوقات إنه من المُؤكّد يمتلك كلّ إنسان لحظات تأملية يعلم فيها أنه كاف، تماماً كما يستطيع أن يمتلك الإنسان لحظات من التبصّر تجعله مُتنوّراً.

هذا صحيح تماماً! ومع ذلك التبصّر يأتي التغيير في كيميائية الدماغ، الأمر الذي يدعم طريقة تفكير جديدة. مع الوقت، ومع استمرار التفكير والشعور الثابت بهذه الطريقة الجديدة، تنمو شبكة الدماغ وتتصل بتلك المعرفة، وما إن تتواجد شبكة الدماغ، يُصبح هناك فرصة ضئيلة جداً أن تعود إلى مُستوى حُبّ ذات "غير كافٍ" في النهاية، يستغرق الأمر فقط فكرة واحدة.

إن لم يهزّك التبصر بعد، لا تيأس. واظب على توصيل "أنا كافٍ" وستلتصق بك! التكرار! ثمّ التكرار! ذمّ التكرار!

الخلاصة هي: لا يُميز الدماغ ما بين الحقيقة والتخيّل. تُظهر العديد من الأبحاث أنّ الدماغ يتغيّر عندما نقوم بشيء، ويتغيّر تقريباً بالكمية ذاتها إن تخيلنا القيام بالشيء ذاته.

يستخدم كلّ الأبطال الأولمبيين هذه الظاهرة من المرونة العصبية كي يُعززوا أداءهم من خلال التخيل.

درّس أيضاً أخصائيو إعادة التأهيل التخيّل للمرضى الذين يتعافون من أزمة قلبية، لأنّ تخيل الحركة يُساعد الدماغ فعلياً كي يتعافى.

ما يعنيه كلّ هذا، أننا نستطيع تخيّل أنفسنا، ونحن نقوم بالتصرّف مع ذاك المستوى الصحي من تقدير الذات، وسوف يترابط دماغنا

على هذا المستوى الصحي.

قد ننسى أيضاً كيف كان لدينا مستوى مُتدنٍ من تقدير الذات، تماماً كما يُمكننا أن ننسى كيف نقوم بالتقسيم الطَّويل. إن لم ننتبه إلى التفكير بأنفسنا كأقل أو أصغر، وبدلاً من ذلك ركّزنا في التفكير والفعل بطريقة مُنسجمة مع تقدير الذات الصحي، فهذا سيجعل شبكة الدماغ المُرتبطة مع نقص حُبّ الذات تتلاشى ببساطة.

الجزء الثاني

ما هو المهم ؟

"الشكل الأكثر شيوعاً من اليأس ألا تكون ما أنت عليه"

"سورن كيركيغارد"

الفصل الخامس

هل من المُهمّ أن يُحبّك الناس؟

"أنا وردة سواء كنت محبوبة أم لا. أنا وردة سواء جُنّ بحُبي أحدهم أم لا"

"سيردار أوزكان"

تحدّثتُ في مؤتمر في "لاس فيغاس" عام 2007، بعد فترة قصيرة من نشر كتابي الأول. شعرتُ أنها فرصتي الكبرى، وأردتُ أن تسير الأمور على نحو جيد. في أثناء روايتي لقصة، كان رجل في الصفّ الأول يضحك بقوة وسقط عن كرسيه، ووقع في الممر، وما زال في حالة هستيرية. وحينما رأيته شعرتُ على الفور بالبهجة.

بعد ثانية أخرى، لفت انتباهي رجلٌ يجلس على يساري بعيداً. بينما بدا أنّ الجميع في المدرج كانوا يضحكون، كان لديه هاتف لوحي، ونظرة صارمة على وجهه. إحمرّ وجهي. وفقدتُ التركيز، ومع أنه عندما يضحك الناس، تستطيع قول أيّ شيء تقريباً وتنجو بفعلتك، ولكنني كدتُ أتحطم هناك من منظر الرجل الصارم. كان هناك عشر دقائق مُتبقية من حديثي، وعلى الرغم من أنني تلعثمتُ أثناء ذلك، لا أعتقد أنّ أيّ شخص لاحظ ذلك.

بعد ذلك المساء، بينما جلسنا نحتسي الشراب، أخبرتني شريكتي، "اليزابيث" كم كانت فخورة بي، وكيف كان الناس يُوقفونها ويُخبرونها عن مدى عظمة الخطاب الذي ألقيتُه. ستعتقدون أنني كنتُ مُبتهجاً، أليس كذلك؟ بالتأكيد مررتُ بلحظات من الاحتفال الداخلي، ولكنّ دماغي استمر في العودة إلى الرجل الذي كان على يساري، والذي لم يكن يبتسم. يحمرُّ وجهي في كلّ مرة أُفكرِ فيه. تساءلتُ إذا ما كنتُ قد أسأتُ إليه. خضتُ في تفاصيل موضوعي المُقدّم في دماغي، باحثاً عن أيّ شيء يُزعجِ أو يُضايق، لكنني لم أجد شيئاً. تساءلتُ إن كان أستاذاً جامعياً، أو مفتشاً تضايق عندما أقمتُ جسراً بين العلوم السائدة وبين المساعدة الذاتية، الطبّ البديل، والروحانية. تمنّيتُ لو أنني لم أصطدم به عندما كان عدوانياً. أنت تعلم كيف أكون عندما أقترب من الأشخاص العدائيين!

رُبّما تكون استنتجتَ، أنّ هذا الوقت من حياتي، عندما كنتُ مُهتماً على نحو مُفرط فيما إذا كان الناس يُحبونني أم لا، أظنّ أنك قد تصرفت إلى حدّ بعيد بالطريقة ذاتها في حياتك الشخصية. فنحن بشر في النهاية.

إسمح لنفسك أن تفعل شيئاً غير مُعتاد

قيلٍ إنه لا يجب أن تهتمّ إن أحبّك الناس أم لا، كُن مُهتمّاً فقط فيما إذا كنتَ تحبّ ذاتك أم لا.

أُحبّ هذه الكلمات وأظنّ أنكم تُحبّونها أيضاً. هناك أمرٌ مُريح في هذه الكلمات، شيء حقيقي. قد يكون الإحساس بالنور في نهاية النفق.

أعتقد أنّ هذا هو سبب محبتنا لهذا الاقتباس كثيراً، فهو يُذكّرنا بالحكمة التي نعرفها، ولكننا عادة ننساها في حياتنا اليومية. تُعطينا كلمات كهذه الأمل، وتُذكّرنا بمَن نُريد أن نكون وكيف نُريد أن نكون.

إنها قيمة كبيرة في حياتك عندما لا تهتمّ كيف يُفكّر الناس بك، ولكن لا بأس أيضاً أن تسمح لنفسك بفعل شيء غير مُعتاد، ولا تنزعج من نفسك عندما تهتمّ بكيفية تفكير الناس عنك.

من الطبيعي أن ترغب في أن يُحبّك الناس، طالما أنّ الأمر لا يُشكّل هاجساً لديك. إنه أمر صحي جداً، لأنه يعني أنك مُدرك لسلوكك الخاص. كيف سيكون العالم لو حافظنا جميعاً على أنفسنا دون احترام مهما كان شكله من أجل تأثير سلوكنا على الآخرين؟

إنّ السرّ في أن يكون لديك وعي سليم لكيفية فهم الآخرين لك، وألا تتبنى آراءهم على أنها تخصك ما لم ترَ بعض الحقيقة فيها. يمتلك بعضنا فكرة أن يكون سعيداً، أو مُتنوّراً، ولكن يجب أن ألا نكون مُهتمّين مئة في المئة بما يعتقد الناس بنا. بيد أنّ العيش مع المطلق هكذا، يعني أننا نعتبر أنفسنا غير كفاية: إن لم نتحرر مئة في المئة من آراء الآخرين حولنا، فقد فشلنا، أو إن لم نشعر بكفاية الوقت مئة في المئة، فقد فشلنا.

بيد أنّ الحياة ليست أبيض أو أسود، وليست أيضاً بينهما. إنّ الحياة نوع من العوم من السواد إلى البياض، ومن البياض إلى السواد، وتتراقص قليلاً في الرمادي، وتتباهى في الأصفر والبرتقالي، وتستغرق في التأمل على الأزرق، وتتوحّش في الأحمر وتكون أكثر جمالاً، وهي على الأغلب غير مُتوقّعة. إن تعايشنا مع ذلك، فسيكون هذا رائعاً.

إن استطعنا العيش مُهتمين بما يُفكر بنا الآخرون، ولكن دون الشعور بالانزعاج على عدم محبتهم لنا، فهذا عظيم أيضاً.

أتذكّر اللحظة عندما حصلتُ فيها على تلك البصيرة في تطوّري الشخصي، بعد العمل على توصيل "أنا كاف" في شبكة دماغي عدة شهور، كنتُ أُدير إحدى دوراتي التعليمية علَى شبكة الانترنت، وبعد أحد مُحاضراتي مُباشرة تلقيتُ بريداً الكِترونياً من امرأة تطلب مني إعادة نقودها. لا أعتقد أنها توقّعَت أنني أُجيب على بريدي بنفسي، لأنّ لهجتها كانت مُختصرة، وقد أبلغتني أنها وجدَت الاستماع إليّ أمراً مُزعجاً بالفعل.

لم يُزعجني ذلك أبداً، ولم تتورّد وجنتيّ، ردة فعل البيولوجية عندي! لقد أظهر ذلك لي أنّ التغيير الذي كنتُ أقوم به هو جزء لا يتجزأ من دماغي وجهازي العصبي الآن. في الماضي، في المناسبات غير الاعتيادية عندما كنتُ أتلقى ردة فعل سلبية، كان أول شيء يحدث لي هو تورّد وجهي وشعوري بالسخونة.

هذه المرة لم أكُن في حاجة إلى استخدام أيّ حديث نفسي إيجابي. لم أكن في حاجة إلى الغضب. قررتُ فقط أنه لا يُمكن أن أرضي كل أحد، وأنّ تجريب ذلك مضيعة للوقت. تركتُ الأمور تجري فقط.

أنا أُخبرك عن انتقالي الخاص هنا، لأنك ستكون قادراً على أن تصل إليه بنفسك. طالما أنت تقرأ هذا الكتاب، أفترض أننا في الأعماق مُتشابهون كثيراً.

لماذا نُريد أن يُحبّنا الناس

عندما يقول أحدهم إنه لا يهتمّ بما يعتقد الناس عنه فهو في مُعظم الوقت:

1 ـ يكذب.

2 ـ يعتقد أنه غير محبوبين، وكلماته هي استراتيجية في التأقلم.

3 ـ يفتقر إلى الثقة بالناس.

4 ـ ما يقوله تأكيد كي يُوصلهم إلى ذلك المكان.

هنالك سبب في أننا نُريد أن يُحبّنا الناس. نحن مُتصلون على مستوى المورثات بتلك الطريقة. تحتاج "بيولوجيتنا" إلى ذلك التواصل.

تعلمنا منذ زمن أنّ السلامة تأتي مع الأعداد، وأننا إن ساعدنا بعضنا البعض سيكون ذلك في صالحنا جميعاً. إنّ كونك منبوذاً يعني الجوع أو الموت، ولكنّ ذلك لا يعني اليوم أنّ الأمر جزء لا يتجزأ من أعماق النفس البشرية "ما عدا أجزاء من العالم حيث الجوع أمر واقع"، وهي ما تزال تُخرج الخوف على المستوى الحيوي والعصبي. قد لا نفهم أساسيات حاجتنا كي نكون محبوبين، لكننا نمتلك تلك الحاجة. إنها فطرية.

أنت لست مُخطئاً أبداً إن اهتممتَ بما يعتقد الناس عنك. أن تكون منبوذاً هو الخوف الأول لدى البشر، وأن تكون مقبولاً هي الرغبة الأولى.

لماذا نتشابك كي نتواصل؟

دعني أتشارك معك بعضاً من الأشياء التي تُثبت أنّ الحاجة إلى التواصل وأن تكون مقبولاً هي أمر فطري. إنّ الطريقة التي يعمل بها التطوّر بسيطة جداً. إنها تحدث عندما تتحوّل المورثة إلى نسختين أو أكثر. إنّ الأمر أشبه بشخصين يُشاهدان المشهد ذاته ويرسمانه. عندما تُشاهد بوضوح المشهد نفسه، كلّ نسخة ستكون مشاهدتها مُختلفة قليلاً. قد يستخدم أحدهما ظلالاً خفيفة من اللون أكثر من الآخر، على سبيل المثال.

لنقل أن المورثة الزهرية تحوّلت إلى ظلّ فاتح من الزهري، وظلّ أغمق من الزهري. لنقل الآن أنّ المورثة هي مورثة التفاعل الاجتماعي، وأنّ النسخة الوردية الفاتحة تصنع شخصاً يُريد التفاعل مع الآخرين، والنسخة الوردية الغامقة تصنع شخصاً لا يُحبّ التفاعل.

يحتاج التطوّر إلى الجنس كي يحدث، إنه يتطلّب مُورثات تنتقل من جيل إلى الجيل التالي. إنّ الشخص ذا المورثة الوردية الفاتحة سيتوالد ويُمرر المورثة إلى الجيل التالي، أكثرٍ من الشخص ذي المورثة الزهرية الغامقة، لأنه سيلتقي بالناس أكثر، ويُشكل العلاقات على نحو أكبر.

لو كانت المورثة الوردية الفاتحة أكثر ترجيحاً بأربع مرات كي تعبر من المورثة الوردية الغامقة، ماذا سنجد بعد العديد والعديد من الأجيال التي ستمرّ؟ ستكون المورثة الوردية الفاتحة هي الأكثر إلى حدّ ما لدى كلّ شخص. إذا قمنا بتدوير عقارب الساعة إلى الأمام، نصف مليون سنة أو ما إلى ذلك، لن تكون هذه المورثة فقط في كلّ شخص، بل ستكون أيضاً قد تسللت إلى الكثير من الأنظمة الحيوية، وهكذا ستكون ضرورية في نظام المُورثات البشري. هذا ما قد حدث على نحو جوهري.

هكذا، إنّ التواصل ضروري بكلّ تأكيد في الحياة البشرية، فالعلاقات الاجتماعية تدعم طول العمر أيضاً. هناك دراسات على الأشخاص في الثمانينيات من عمرهم وحتى فوق المئة قد وجدَت الأمر ذاته: إنّ التواصل نافع للصحة ويجعلنا نُعمّر أطول.

إنّ التواصل مع الآخر يُساعد أيضاً صحتنا الفكرية.

أثناء فحص شبكة اجتماعية كبيرة فيها أكثر من اثني عشر ألف شخص، وجد "نيكولاس كريستكس"، أستاذ سابق في جامعة "هارفارد" وحالياً في معهد علوم شبكة الانترنيت، وزميله "جيمس فولر"، من جامعة "كاليفورنيا"، أنه مُقابل كلّ نقطة تزداد في التواصل، هناك ازدياد هامّ في السعادة.

هكذا، فإنّ أفضل ترياق للاكتئاب فعلياً هو الخروج والتفاعل مع الناس. قد يكون الأمر صعباً، لكنه يغذي حيويتك. فالجلوس في المنزل وعزل نفسك، يجعل الأمور أسوأ.

بالتحديد، عندما يستمتع الناس بالتواصل، يكون لديهم قلوباً أكثر صحة. يُنتج التواصل هرمون "أوكسيتوسين"، وهو هرمون وقاية القلب. هذا يعني جوهرياً أنّ التواصل يحمي القلب وشبكة الأوعية الدموية، يخفض ضغط الدم، ويدفع الشرايين كي تتنظّف من المواد التي تُشكل أمراض الأوعية الدموية، من خلال هرمون "اوكسيتوسين"، الضروري في حياة الإنسان. إنه فعلاً تلك المورثة الوردية التي سبق وتحدثت عنه، وهو ضروري جداً من أجل النمو، ويُقدّر عمره بحوالي خمسمئة مليون عاماً.

حتى الديناصورات في حاجة إلى التواصل! ناقشتُ العديد من التأثيرات لهرمون "اوكسيتوسين" في كتابي "لماذا اللطف مُفيد لك"، وبدلاً من تكراره هنا، أنصحكم بإلقاء نظرة في ذلك الكتاب إن كنتم مُهتمّين بالموضوع.

إذاً، في الأعماق، وفي أعمق مكان يُمكن أن نذهب إليه في الحقيقة، نحن في حاجة إلى بعضنا البعض، ونُريد أن نكون مقبولين ومحبوبين من بعضنا البعض، وتعود رغبتنا أن نكون مقبولين ومحبوبين إلى جذور البقاء. إن لم نكن محبوبين أو مقبولين، لا يُمكننا تمرير مُورثاتنا، ويبدو ذلك أساساً وكأنه النهاية. هذا سبب أنّ الخوف الأول لدى البشرية هو أن يُصبح المرء منبوذاً، وهو في العقلية البشرية الجمعية، تهديد بقائنا.

لماذا يجب ألا نقبل التسوية في أصالتنا

الخوف من عدم القبول قوي جداً، إنه يجعل النساء والرجال يُحاولون تغيير مظهرهم كي يكونوا بالشكل الذي يعتقدون أنّ الناس ستُفضّلهم به،

في الأعماق، يشعر الجميع أنهم إن ظهروا بطريقة مُعينة، سيكون من الأرجح أن يكونوا محبوبين، وبناء عليه مقبولين. يضبط العديد تصرفاتهم، بما في ذلك كيف يتحدّثون، كي يُصبحوا مقبولين.

يفعل الناس أيّ شيء تقريباً من أجل أن ينتموا إلى شيء ما. لقد سبق ورأينا كيف يتصرّفون بتنمّر كي يكونوا جزءاً من مجموعة، ثم يعودون إلى طبيعتهم عندما يذهب الزعيم. أذكر مرة في الجامعة عندما ضايق زملائي الطلاب صبياً لأنه قام بشيء يعتبرونه غبياً. عندما انضممتُ إليهم، شعرتُ شخصياً بالأسف نحوه.

هل رفعتُ صوتي في نهاية المطاف؟! سرعان ما هزمتُ من المجموعة، وانضممتُ إليها ثانية من جراء خوفي من أن أكون منبوذاً. بينما كنتُ خاضعاً للمُتنمّرين في حياتي، كنتُ أيضاً المُتنمّر بطريقة ما. جميعنا فعلنا ذلك.

من الناحية الاحترافية، من المألوف جداً أن يقول الشخص أموراً لا يُصدّقها، فقط كي يبقى محبوباً أو مُحترماً من قِبل المجموعة. كنتُ مرة في مُحاضرة يُلقيها عالم يُناقش بقاء الوعي بعد الموت. قال إنه ألقى المحاضِرة ذاتها في القسم الطبي في جامعة كبيرة ومعروفة جداً، في مُؤتمر أُقيم هناك. في أثناء المحاضرة، أعطى الأساتذة الجامعيون انطباعاً أنهم لم يُصدّقوا كلمة ممّا يقول، ولكن على مرّ أيام المُؤتمر، بما في ذلك الوقت الاجتماعي، تحدّث معه سبع أساتذة على نحو مُنفرد، وقالوا إنهم يُوافقون على كلّ ما قاله. قال بعضهم أنهم رصدوا بأنفسهم ما يُشير إلى بقاء الوعي، وأجروا مُقابلات مع مرضى عادوا إلى الحياة بعد الغيبوبة، ولكنهم جميعاً طلبوا منه ألا يذكر حديثهم إلى زملائهم الباقين، لأنّ ذلك قد يُسبب ضرراً في علاقتهم معهم، ومن المُحتمل أن تتضرر سمعتهم المهنية أيضاً.

إعتقد العلماء أنه من المُدهش أنّ كلاً من هؤلاء الأساتذة فكّر في

الفكرة ذاتها على نحو مُنفرد، ومع ذلك حافظوا على تمثيلية مُتطابقة في حياتهم المهنية.

بينما من المنطقي بالنسبة إلينا أن نركض مع الحشد، خصوصاً لو كان وقوفنا وحدنا قد يُؤذي حياتنا المهنية، ويُؤثر علينا مادياً وعلى عائلتنا، بيد أننا على مستوى أكثر جوهرية، كلّما فعلنا هذا، نقبل المُساومة على حقيقتنا، ونتبرّع بجزء من ذواتنا.

من الجيد أن نتأقلم مع ما نقول وكيف نقول من منطلق الحساسية، وليس عندما نقوم بذلك من مُنطلق الخوف. قال السابقون إننا نكفي، بينما قال اللاحقون إننا لسنا كذلك.

يعيش الكثير من الناس مُعظم حياتهم وفقاً لمعايير الآخرين مُحاولين إرضاء الجميع، وأن يكونوا دائماً مثلما يُريدهم الآخرون. إنهم يُريدون التصديق.أنهم لطفاء. هذا ما نقوله لأنفسنا أليس كذلك؟ بيد أنه عندما يصل الأمر إلى هنا، يخاف مُعظمنا ببساطة ألا يكون محبوباً. إن لم نكن محبوبين لن نكون مُنتمين، وجميعنا في حاجة إلى الانتماء. نستطيع أن نقول لأنفسنا إننا أسعد وحدنا، ولكننا نُعطي فرصة كي نكون جزءاً من شيء ما، وعندما تتوفّر نقفز عليه. من الصعب أن نتغلّب على طبيعتنا وتكويننا.

إنّ الرغبة في أن تكون محبوباً أمرٌ طبيعي، ولذلك إسمح لنفسك أن تفعل أشياء غير مُعتادة، ولا تكن قاسياً على نفسك عندما تُحاول إرضاء الآخرين. تنشأ المشكلة عندما تخاف كثيراً ألا تكون محبوباً، الأمر الذي يجعلك تقبل المساومة على حقيقتك كي تُصبح مقبولاً.

يقول المنطق: كُن على ما يُريده الناس يُحبك الناس، ثمّ ستُصبح مقبولاً ومُنتمياً. إنّ الأمر عظيم، ما عدا أنه لا يعمل حقيقة بتلك الطريقة.

على نحو أساسي، كلّما قمنا بالتسوية، ضعفَت ارتباطاتنا، وقلّت

مشاعرنا الحقيقية بالانتماء. من ناحية أُخرى، كلّما كُنا جديرين بالثقة، إرتفعَت جودة اتصالاتنا، وشعرنا بالمزيد من الانتماء. وكلّما كنا تلك الذات الأصيلة، زادت توصيلات "أنا كافٍ" عمقاً في شبكة دماغنا.

بالطبع، هناك مخاطر كامنة في كونك حقيقياً. عندما تُظهر للناس ذاتك الحقيقية، قد لا يُحبونك، وقد يرفضونك، وقد يكون ذلك مُرعباً. هذا يتعلق مُباشرة بالخوف الأول.

أخبرني صديق عزيز، وهو شاذ، قائلاً: "بالنسبة إلى الكثير من الشواذ الذين لم يخرجوا من عزلتهم، يكون الخوف من النتائج السلبية "الرفض من عائلاتهم"، أكبر من المُكافآت المُحتملة" ثمّ تابع: "انّ الرفض أمرٌ تخيليّ تماماً، ويبدو القبول أضغاث أحلام"

بيد أنه ماذا لو قبلك الناس كما أنت؟ في الحقيقة، ماذا لو أحبّوك أكثر أيضاً؟

على الرغم من صعوبة الأمر، نحن في حاجة إلى تركيز أكبر على هذه الإمكانية، خشية أن نبقى عالقين. بالطبع إنها حقيقة أنّ بعض الناس قد يختارون الخروج من حياتنا، ولكن إن حدث ذلك، فهذا يترك مساحة لأناس جدد كي يدخلوا. ألم يكن لديك على الأرجح أناساً في حياتك أحبّوا حقيقتك، أكثر من أناس أحبّوا ما كنتَ تتظاهر أنك عليه؟

لقد قيل إنك لا يجب أن تُجبر الناس على محبتك. فلو كنتَ ذاتك، سيأتي الناس المُناسبون إلى حياتك، وهم الناس الذين يُحبّون حقيقتك أنت.

كتب "انايس نين": "جاء اليوم حيث مُخاطرة البقاء مشدوداً في برعم، هي أشدّ إيلاماً من مُخاطرة البدء في التفتح"



نادي حُبّ الذات: أن تكون ذاتك

صُمم التمرين التالي كي يُساعدك على تقليل الحمل السلبي لمخاطرة البقاء حقيقياً، والتركيز أكثر على المكافأة المُمكنة والمحتملة.

◆ هل تعمل بجد كي تجعل الناس يُحبّونك؟ مَن على وجه الخصوص؟

◆ هل يُؤثر عليك جوهرياً إن لم يُحبّك هذا الشخص "هؤلاء الناس"؟ ما أسوأ شيء يُمكن أن يحدث؟

◆ كيف يُمكن أن تكون حياتك وعلاقاتك إن لم تعمل جاهداً كي يُحبّك الناس؟

◆ ما الذي تستطيع فعله كي تُوضّح أنه ليس مُهمّاً إن أحبّك أحدهم أم لا ، دون أن تكون غير ملائم، أو تخرق القانون؟ تذكّر، قد تكون حالة من كينونة "أنا كافٍ"

◆ في مدة سبعة أيام تالية، إفعل شيئاً كلّ يوم يُظهر أنك مُهتمّ بكينونتك أنت، أكثر من أن يُحبّك الآخرون أو لا يُحبّوك. هل تستطيع أن ترتدي بالطريقة التي تُحبّها، أو تُصفف شعرك بطريقة تقلق لا يُحبّها الناس "أو شخص مُعين"؟ هل تستطيع أن تقول ما يدور في خلدك في العمل، وتقول ما تخاف أن تقوله؟ هل تستطيع أن تقول "لا" عندما تُريد أن تستبدل عادتك في قول "نعم"؟

عندما قرأَت مُسودة هذا الكتاب، اتصلَت بي صديقتي "مارغريت"

هاتفياً، وسألتني حول المثال الذي أعطيتُه في بداية هذا الفصل، حديثي في "لاس فيغاس". قالت لي إننا لا يُمكن أن نكون مسؤولين عن كيفية تلقي الناس لنا. طالما أننا نفعل ما في وسعنا، فليس لنا يد كيف يفهمنا أو يُدركنا الآخرون، فالأمر يخصّهم.

لقد كانت على صواب تامّ. ليست مُهمتنا أن نتحكم في إدراك الناس الحسّي لنا، سنكون في غاية الانشغال لو أصبحنا كذلك، وسينال منا الإنهاك بسرعة. لا يُمكننا إرضاء الجميع، كلّ ما نستطيع فعله أن نكون ذواتنا.

وجدتُ أنني لو حاولتُ أن أكون لطيفاً، صبوراً، مُتفهماً، مُتعاطفاً مع آلام الآخرين، وعشتُ باستقامة ذاتية، وعلمتُ أنّ ما أفعله ينبع من قلبي، ومن الأسهل أن أدع أمر التحكم في مشاعر الناس، سأعلم حينها أنني أفعل ما في وسعي.

أظن أنه لو قُمنا بهذا، سنشعر بالأصالة دوماً، ونشعر أنّ ما نقوم به، وكيف نقوم به جيّد كفاية. إن لم يُحبّ الناس ذلك، فتلك مُشكلتهم.

"مرآة، مرآة"

هل سمعتَ عن فعالية النظر في المرآة وقول: "أحبّك"؟ كتبت "لويز هاي" الكثير حول هذا، وكيف أنها تُساعد على محبة الذات. لستُ مضطراً أن أُعيدها هنا. أنا مُعجب بهذا، أنا من أنصار هذا المذهب!

في حفلة عيد ميلاد "لويز" الخامس والثمانون، أعطَت كلّ مدعو قبل الرحيل بقليل بطاقة مع مرآة مُستديرة مُلصقة في مركز قلب، كتبَت تحته: "احبّك" إنها في مكتبي حيث أراها عندما أكتب. لقد استخدمتُها كثيراً وتعلّمتُ فوائد التدريب.

إنّ السبب في تسمية هذا المقطع "مرآة، مرآة" هو أنه في منهج

مشروع حُبّ الذات قد تعتقد أنه لا يتوجب عليك أن تكون على مستوى توقعات أيّ أحد، أنت لستَ في حاجة إلى موافقة الناس، ولستَ في حاجة إلى شخص مُعيّن أو مجموعة تُحبّك. هذا جيد، ولكنّ الأشخاص الآخرون مُؤهلون جداً كي يقولوا الشيء ذاته. إنهم ليسوا في حاجة إلى أن يكونوا على مستوى توقعاتك، أو يحتاجون إلى موافقتك، أو يجعلوك مثلهم.

من المُهمّ أن تفهم هذا، لأنك لو توقعتَ أن يعيش الناس وفقاً لقوانينك أو توقعاتك، أو حتى حكمت عليهم وفقاً لهذا، فأنت تُعطي الإذن لهم أو لأحد آخر، بمُمارسة الشيء ذاته عليك.

عندما تُحرر نفسك من التوقّعات، الموافقة والحكم على الآخرين، يتوجّب عليك أن تُحرر الآخرين من توقعاتك، موافقتك، وأحكامك.

إن وجدتَ نفسك تحكم على الآخرين، تذكّر أنه لا يُمكنك معرفة ما الذي يجري في دماغ أحدهم. أنت لا تستطيع حقيقة معرفة لماذا يقولون ما يقولونه، أو يتصرّفون بالطريقة التي يتصرّفون بها.

لقد علمتني أُمّي النضوج، وقد تذكّرتها في ذلك الصباح عندما كنتُ أنتظر في الدور عند المقهى، قادت امرأة دراجة كهربائية على طول الدور. كان هناك فراغ ضيق فقط بين الصفّ والطاولات، وحاولَت أن تقود خلاله. لقد نجحَت، ولكنها دهسَت قدمي. نظرَت إلى الوراء و لم تعتذر، وتابعَت طريقها فقط.

كنتُ أتوقّع اعتذاراً، ثمّ صرفتُ النظر عن الأمر، وعدتُ إلى العمل المهم في انتقاء المُعجنات التي سآخذها مع قهوتي. وللأمانة، اخترتُ فطيرة التوت البري التي لا أعتقد أنها مُعجنات حقاً.

انتهى بنا الأمر أنا وتلك المرأة بالجلوس مُتجاورين بالطاولات. بعد ما يُقارب نصف ساعة أو أكثر، عندما أنهَت قهوتها، نهضَت وعادَت

إلى دراجتها الكهربائية، ولكنها لم تعمل. حاولت أن تُدير المفتاح عدة مرات، ثمّ اتصلَت بالمحل الذي اشترتها منه.

ظهر مُهندس خلال خمس دقائق، لا بُدّ أنّ المكان كان في الجوار. لم أستطع أن أتجنّب سماع ما كانا يقولانه لأنهما كانا على بُعد أقدام مني. تبيّن أنّ المرأة اشترت الدراجة فقط ذلك الصباح. كانت هذه رحلتها الأولى، بل إنها تقود دراجة كهربائية لأول مرة، وقد أتت إلى المقهى كي تستريح.

سمعتُ أنها شعرَت بالارتباك الذاتي فعلاً عند قيادة الدراجة و لم تكن واثقة من الأمر. لم تكن مُعتادة بالتأكيد على سرعتها، أو عرضها، وهذا المزيج جعلها تشعر بالضغط عندما اضطرت إلى القيادة في طريق ضيق.

شعرتُ بالتعاطف الآن مع السيدة، وأدركت الآن أنها عندما استدارَت بعد أن دهسَت قدمي، كانت ستقول لي شيئاً ما، بيد أنّ مزيجاً من الشعور الذاتي والارتباك، بالإضافة إلى خوفها أن تكون دهسَت قدم أحدهم بينما كانت تشقّ طريقها في المعبر الضيق بين الرتل والطاولات، جعلها تحصر كلّ طاقتها في النظر إلى الأمام وتستمرّ في التقدّم المُستقيم.

في الحقيقة، لم يُزعجني أنها دهسَت قدمي، لكنني افترضتُ أنّ الشخص الذي يدهس قدم شخص آخر يجب أن يعتذر، وحاكمتها وفقاً لذلك. ذلك الافتراض يأخذ إلى مستوى ساحة لهو وهي أنّ الجميع لديهم المستوى ذاته من الأمور التي تحدث في حياتهم، بيد أننا نعلم جميعاً أنّ هذا ليس صحيحاً.

كم مرة شعرتَ أنك محكوم عليك من قِبل الآخرين، وتمنيتَ لو يعلمون كيف هي حياتك بعد ذلك؟ أو ماذا عليك أن تُوازن في

دماغك قبل اتخاذ قرار يُؤثر عليهم؟

لا يُمكننا على الإطلاق معرفة ما يجول في تفكير شخص ما لم يُخبرنا هو. من أجل ذلك، عندما تُريد أن تحكم على شخص، توقّف ثانية، وتذكّر أنّ الناس قد يحكمون عليك دون معرفتهم بما يجري في دماغك أو في حياتك، وإن حكمت على الآخرين، أنت تُشجّع الحكم على نفسك.

عندما تعلم أنك كافٍ، لستَ في حاجة إلى الحكم على الآخرين. أنت تدعهم يكونوا ما همْ عليه أو مَن يُريدون أن يكونوا، هذا كل شيء.

تذكّر، كلّنا نُحاول فقط أن نصنع طريقنا في الحياة بمهاراتنا ومعرفتنا التي نمتلكها. جميعنا لدينا آمال وأحلام، وجميعنا نخاف، جميعنا لدينا ما يظنّه الآخرون نقصاً، وجميعنا لدينا ما يظنّه الآخرون جميلاً أيضاً.

ما الذي تُركّز عليه؟ الجمال أم النقص؟ هذا خيارك.

ما الذي تراه في الآخرين؟ ما الذي تراه في شخصك؟

تدرّب على رؤية الجمال اليوم. شاهده في شخصك وفي الآخرين.

إن أردت أن يرى الناس جمالك، إبحث عن جمالهم.

إن أردت أن يعلم الناس مَن أنت، أظهر الاهتمام بحياتهم.

نادي حُبّ الذات: اطلاق سراحهم.

إنّ انعتاقك من تحديد الناس الذين تحكم عليهم، والناس الذين تشعر أنهم يحكمون عليك، يُساعدك على اطلاق سراحهم. هذا بدوره يُساعدك على أن تكون حراً، وتبتعد عن حال "غير كاف"، خصوصاً لو شعرتَ أنك عالق هناك.



نادي حُبّ الذات: التعرف على الناس

◆ هل تعيش تحت ضغط توقعات الآخرين؟ مَن بالتحديد يتوقع منك شيئاً؟ بأيّ طريقة؟

◆ كيف ستكون حياتك إن كنتَ حراً من هذه التوقعات؟

◆ ما الذي ستُوصله للآخرين كي تُحرر نفسك من توقعاتهم؟

◆ هل تستطيع تحرير أيّ شخص من توقعاتك؟ ما الذي قد يعنيه ذلك بالنسبة إليهم؟

◆ ما الذي تستطيع أن تُوصله إلى الآخرين كي تُحررهم من توقعاتك؟

الخلاصة: من الطبيعي أن نرغب في محبة الناس لنا. إنه في حمضنا النووي DNA. نحن مُنقادون كي نرغب في التواصل مع الآخرين.

هذا يُعطي شعوراً جيداً، وهو أمرٌ صحيّ أيضاً. إنّ العلاقات الجيدة والتواصل الاجتماعي الطبيعي يُطيل العمر. ويجعلنا سعداء أيضاً.

بيد أنه من المهم ألا نُساوم على كينونتنا كي نحظى بمحبة الآخرين. يمتلك مُعظمنا افتراضاً غير مقصود أننا لو كنا كما يُحبّنا الناس، سنكون مقبولين. بيد أنّ المُشكلة في المساومة على حقيقتنا، الأمر الذي نقوم به عندما نتظاهر بما لسنا عليه حقاً، الأمر الذي يجعلنا لا نحصل مُطلقاً حقيقة على نوعية الاتصال الذي تسعى إليه ماديتنا. إنّ الطريقة من أجل الحصول على ذلك النوع من الاتصال هي ببساطة أن نكون على طبيعتنا.

كُن على طبيعتك فقط: جديراً بالثقة، مُخلصاً، وصادقاً مع نفسك.

هذا يكفي.

الفصل السادس

الخجل

"قد تُهان كرامة المرء، تُخرب ويستهزأ بها بقسوة. لكن لا يُمكن أخذها ما لم تستسلم"

"مايكل ج فوكس"

إنّ الخجل هو الشعور الشديد بالألم، أو تجربة الاعتقاد بالنقص، وأننا لذلك غير جديرين بالحُبّ والانتماء. هل يبدو الأمر مألوفاً؟- ذلك التعريف يأتي من الباحث في مسائل الخجل "برين براون"

يجعل الخجل من كوننا ذاتنا الحقيقية أمراً صعباً، لأننا نعتقد أن ذواتنا الحقيقية معيبة. إنّ الافتراض هو أننا لو أظهرنا ذواتنا المعيبة، فلن نكون مقبولين أبداً.

هذا يُصيب الروح تماماً في المكان المُتعلّق بالبقاء. يُبقينا الخجل في حالة "غير كافٍ"

إنّ المُهمّ هو أنّ الخجل مُجرّد اعتقاد. إنه ليس حقيقة، إنه اعتقاد فقط حول الحقيقة. نحتاج أن نقوم ببعض التمارين الفكرية البسيطة مع الخجل كي نفكّ بعض الأفكار.

إستخراج "أنا أكون"

إنّ الخجل هو الاعتقاد أننا معيبين، مُتضررين، مكسورين، غير كفاية، ومن أجل ذلك نحن غير جديرين بالحُبّ، السعادة، الاتصال، أو الانتماء.

يجعل الخجل كلّ شيء شخصي. إنه في كلمة "أنا" التي تبدأ بها عبارة "أنا غير كاف". هذا لا يعني أننا قمنا بأمر غبي، أو أنّ أداءنا كان فقيراً، أو أننا اتخذنا قرارات سيئة، إنه يعني أننا نُحدد أنفسنا نتيجة كلّ هذا الذي ذكرناه.

◆ عوضاً عن "قمتُ بشيء غبي"، يقول الخجل: "أنا غبي"

◆ عوضاً عن "قمتُ بشيء سيء" يقول الخجل: "أنا سيء"

◆ عوضاً عن "جسمي زائد الوزن، غير مُتناسق، مشوّه، بشع، إلخ."، يقول الخجل: "أنا سمين، غير مُتناسق، مُشوّه، بشع، إلخ"

◆ عوضاً عن "أنا لا أكسب المال الكافي كي أمنح عائلتي حياة مُريحة"، يقول الخجل: "إنا لستُ جيداً، واثقاً، ذكياً كفاية كي أكسب المال الكافي، وأمنح عائلتي حياة مريحة"

◆ عوضاً عن "لقد فشلتُ في حياتي"، يقول الخجل: "أنا فاشل"

إنّ الأمر هو أننا لسنا هكذا. إنها ظروف فقط وحالات تحدث في حياتنا، هذا كلّ ما هنالك!

هنالك عالم من الاختلاف يفصل "فعلتُ"، "لقد فعلتُ"، "كنتُ"عن "أنا" قُم بهذا التمييز، ويُمكنك أن تبدأ ببناء بعض التكيف من أجل التخلص من الخجل. أشير إلى هذا على أنه ـ استخراج "أنا أكون"

نعم، قد تكون قمتَ بأكثر الأشياء غباءً. مَن منا لم يفعل؟ ولكنّ هذا لا يعني أنك غبي. نعم، قد تشعر أن جسدك سمين أو مُعيب، خصوصاً عندما تُقارن نفسك بصور الإعلام، ولكنّ هذا لا يعني أنّ هناك خطأ جوهري فيك.

إنّ الأمر فقط كيف تشعر بجسدك الآن في علاقة مع المُقارنة التي قمتَ بها. حسناً، قد يكون صحيحاً أنك اتخذتَ بضع قرارات مادية غير مُوفّقة، ومَن منا لم يفعل؟ أو فشلتَ في أن تتصرّف في أوقات كنت تستطيع أن تتصرّف كي تُحسّن حياتك، بيد أنّ ذلك لا يجعلك فاشلاً، بل يعني هذه هي الطرق التي تصرّفتَ بها في تلك الأيام.

غالباً ما نخلط سلوكنا بهويتنا والنتيجة تكون الخجل، الأمر الذي يُصّعب الشعور أنك ذو قيمة. من السهل أن نعتقد أننا شخص سيء بسبب التصرّف بطريقة مُعينة، بيد أننا لسنا سلوكنا. لقد أظهرنا سلوكاً مُعيناً ليس غير، وقد يكون هناك العديد من الأسباب لذلك. قد نكون اختبرنا الأذى أو الألم في حياتنا، رُبّما هذا كلّ ما نعرفه، ورُبّما لم نتعلّم ابداً طريقة مُختلفة من أجل التفاعل مع الناس في العالم. يسمح التمييز بين الهوية والسلوك لنا أن نقبل أنفسنا بينما ما نزال نُغيّر كيفية ظهورنا في العالم.



نادي حُبّ الذات: إستخراج "الأنا"

◆ دوّن قائمة ممّا تخجل منه. قد تُعطيك الأمثلة السابقة بعض الأفكار، أو قد تكون الأمور أكثر شخصية أو خصوصية.

◆ أعد كتابة كلّ بند في قائمتك حسب صيغة الأجزاء الخمسة الآتية:

1 ـ ليس الأمر أنني "أدرج ما يُخجلك"

2 ـ الحقيقة هي "ما قمتَ به، أو كيف تفهم نفسك"

3 ـ ذلك لا يعني أنني "أدرج ما يُخجلك"

4 ـ في الحقيقة "أدرج أمراً إيجابياً"

أنا "أدرج العكس"

هاك بعض الأمثلة، مبنية على ردود من ورشات العمل، كي أُساعدك على البدء:

"1 ـ ليس الأمر أنني غبي. 2 ـ الحقيقة هي أنني قمتُ ببعض الأمور التي قد يُسمّيها بعض الناس غبية. 3 ـ ذلك لا يعني أنني غبي جوهرياً، 4 ـ في الواقع، لقد اتخذتُ بعض الخيارات الواعية في حياتي. 5 ـ أنا واعي"

"1ـ ليس الأمر أنني لا أُجيد التصرّف بالمال. 2 ـ الحقيقة أنني قد اتخذتُ بعض القرارات التي اتّضح أنها لم تجرِ كما تمنيتُ. ولكن مَن لم يفعل؟ 3 ـ ذلك لا يعني أنني لا أستطيع ادارة النقود. 4 ـ في الواقع، لقد اتخذتُ بضع قراراتَ مالية جيدة في حياتي، على الرغم من ضآلتها.

5 ـ الحقيقة هي، أنا جيد في أمور المال"

لاحظ أنّ هذا الشخص قد فضّل أن يكتب: "الحقيقة هي..." في الجزء الخامس. وكأنه الأسلوب الذي استخدمه طويلاً.

"1 ـ لا يتعلّق الأمر بكوني سمينة. 2 ـ الحقيقة أنّ هذا فقط ما كنتُ أراه في نفسي. في بعض الدول، سيكون حجمي مدعاة للاحتفال. لأن النقطة المُهمّة أنّ الوزن هو إدراك حسّي. 3 ـ الأمر لا يعني أنني ناقصة. 4 ـ في الحقيقة، سيجدني أحدٌ ما جميلة. 5 ـ من الآن فصاعداً، سأحتفل بجمالي"

لاحظ في هذا المثال، بدلاً من كتابة "أنا..." في المقطع الخامس، كتبَت هذه السيدة نيتها في كيفية التصرّف منذ ذلك الحين. ليس صحيحاً أن تقول إنها لم تكن زائدة الوزن، ولكنها استطاعت أن تفهم وتُقدّر أنه يتعلّق بالإدراك الحسّي، وذلك ساعدها كثيراً، بيد أنه بدا من الزيف أن تقول إنها ذات وزن مثالي أو شيء بهذا المعنى. إنّ فكرة الاحتفال بجمالها، رُبّما أعطتها نفحة من القوة الداخلية والتصميم. كتب آخرون "أنا جميلة كما أنا"، أو "أنا مثالية كما أنا"، أو كلمات أُخرى بما معناه.

- كرر عباراتك يومياً حتى تشعر أنّ الحقيقة قد استقرّت في دماغك.

- أضف أموراً جديدة مُخجلة إلى قائمتك كلّما ظهرت، واعمل معها بالطريقة ذاتها.

هذا تمرين آخر يُساعد على تفعيل مُعتقدات جديدة في دماغك. حتى لو كنت تشعر أنك صنعت تقدما مُفاجئاً بعد الجلسة الأولى، استمرّ بالقراءة من خلال ردود فعلك عدة أيام إضافية. دوّنها جميعاً

في كلّ مرة إن كان هذا يساعدك. إنّ القيام بهذا يُقوّي ذبذبة الشبكة العصبية، ويجعلها أقوى.

أربع خطوات من أجل سهولة التكيف مع الخجل

يُمكننا أيضاً اللجوء إلى خدعة صغيرة في علم الأعصاب كي نُصبح مرنين مع الخجل. يقوم الشعور بالخجل بتفعيل ردة الفعل "حارب أو اهرب" في الدماغ، والذي يتعلّق بحماية الذات. تتدفّق الموارد في اتجاه منطقة الدماغ المُتوترة. بينما يحدث ذلك، من الصعب أن نكون واضحين في دماغنا من أجل الحصول منظور مُعيّن، ونكون صادقين مع الآخرين حول ما نُفكر أو نشعر، بل قد لا نكون قادرين أن نكون صادقين مع أنفسنا.

الخدعة هي أن نفهم أنّ هذا يحدث. في اللحظة التي نفهم فيها هذا يُصبح بمقدورنا ملاطفة دماغنا بنعومة كي يتصرّف على نحو مُختلف عن السابق.

مع أخذ ذلك في عين الاعتبار إليك أربع خطوات من أجل التكيّف مع الخجل:

الخطوة الأولى: إنشر التوتر مع التبصر

عانت والدتي سنوات من هجمات الرعب، وقد أخبرتني إنها لم تكن تخاف من هجمات الرعب الفعلية، بل الخوف الأساسي كان من قدومها، خصوصاً لو كانت في مكان عام. كان الخوف دوماً هو الذي يجلب الهجمة.

قالت مرة إنه لو فكّرتُ أنّ جميع مَن في مركز التسوق أصابته نوبات رعب، لما أُصيبت بها على الأرجح. كانت قد استرخت، وهي

تعلم أنه لا بأس إن حدثت النوبة معها. بمعنى آخر، قابلية ألا تتعرض لنوبة رعب كانت هي الفكرة المحفزة!

إنّ الخجل يُشابه ذلك بطريقة ما، فمُحاولة مقاومة الخجل قد يُظهره. يجعلنا الخجل نشعر بعدم الملائمة. وكأنه أمر شخصي جداً.

بيد أننا لو علمنا أنّ الجميع يشعرون بالطريقة ذاتها تماماً، فسيضعف الخجل. هذه هي البصيرة. ثمّ لن تتفعّل ردة الفعل "حارب أو اهرب" في الدماغ، ممّا يجعلنا نسترخي قليلاً.

إنّ الخجل أمرٌ طبيعي، بل في الحقيقة، إنه أكثر شيء طبيعي لدى البشر، إذ يشعر به الجميع. الجميع! ولكنّ أغلب الناس يخشون أن يعترفوا بذلك، لأنهم يخشون ألا يكونوا مقبولين.

الخطوة الثانية: إستخراج "أنا أكون"

هذا التمرين في استنتاج طريقتك في التعامل مع الخجل الذي تعلّمته منذ لحظات. وهو أيضاً تمرين للتعاطف مع الذات، الذي سنُسلّط عليه الضوء فيما بعد. عندما تتوقّف عن تحديد نفسك من خلال أفعالك ومظهرك، تبدأ بفهم نفسك على نحو أفضل، وتكون الرأفة بالذات نتيجة طبيعية.

تُدعى المنطقة الأساسية في الدماغ الخاصة بالعاطفة والرأفة "alusni". إنها في المنتصف بين مناطق البقاء، التي تتفعّل أثناء التوتر والخجل، وقشرة الفصّ الجبهي، وهي المنطقة التي تتحكّم في التركيز، وتُساعدنا في التركيز على الازدهار.

إنّ استخراج "أنا أكون" الذي يُعزز العاطفة والشفقة، يُساعدنا على الحركة من مُجرّد البقاء على قيد الحياة إلى الازدهار.

الخطوة الثالثة: أبعد الخجل بالرقص معه

قد تكون هذه الخطوة مُسلّية جداً. إنها ببساطة مُراقصة الخجل من أجل ابعاده.

أنا أستخدم استراتيجية "رقصة النصر" من أجل عدة أمور، والخجل إحداها. وهو يُساعدنا أيضاً على تحويل الموارد والطاقة بعيداً عن مناطق النجاة "حارب أو اهرب" في الدماغ إلى مناطق العاطفة والتفكير الأعلى مثل قشرة الفصّ الجبهي.

تستطيع استخدام هذه الاستراتيجية على طريقتين:

1 ـ ما إن تنتهي من تمرين استخراج "أنا أكون"، تستطيع أن تندفع برقصة صغيرة، رقصة احتفالية، رقصة النصر. اجعلها رعناء وإيجابية.

يُساعد القيام بهذا على ربط الشعور الإيجابي مع بصيرتك الجديدة، ناقلة جميع موارد الدماغ على طول الطريق إلى القشرة الجبهية.

2 ـ عندما تشعر بالخجل من شيء ما ولا تشعر بحضور فكري كافٍ كي تنشر التوتر مع التبصر أو تستخرج "أنا أكون"، إندفع برقصة سخيفة.

يجب أن تكون رقصة سخيفة! إستمر إلى أن تضحك، أو تبتسم ابتسامة عريضة. صدقني، إن كانت رقصتك سخيفة كفاية، فلن يستغرق أمر الضحك وقتاً طويلاً، ودعني أُمرر نصيحة منطقية كي تستمرّ معها: تأكّد أنك وحدك. أقفل الباب، وأغلق الستائر.

في كتابي "يستطيع تفكيرك أن يشفي جسدك"، أخبرت قصة التقاطي وأنا أقوم برقصة نصر كاملة. كان الأمر مُحرجاً جداً ولكنه هزلي للغاية، لقد جعلتني رقصة النصر أتجاوز الخجل. أعتقد أنكم تودّون سماعها الآن!

حسناً، اعتدتُ السير بالطريق نفسها كلّ صباح "إلى مكتبي" في

أيّ مقهى أجلس فيه مع حاسوبي المحمول. أُغادر منزلي حوالي الساعة 6:45 صباحاً. بعد حوالي خمس دقائق أكون قد وصلت إلى طريقين مُتقاطعين تحت السكتين. كان رهاناً آمناً أنني أستطيع أن أرقص رقصة سريعة هناك. نادراً ما التقيتُ هناك أيّ أحد في ذلك الوقت من الصباح. وعادة ما كنتُ أرقص بضع ثوانٍ على كلّ حال.

إلا أنه في صباح يوم مُحدد نسيتُ نفسي في حركاتي، ورقصتُ طوال الطريقين تحت السكتين. اندمجتُ بشدة إلى درجة أنني لم أرَ أمامي. وكنتُ قد أغلقتُ عينيّ أيضاً.

بينما فتحتُ عينيّ في نهاية الطريق تحت السكة الثانية، قُوبلتُ بنظرات استغراب من جمهور من عمال البناء، حيث وقفوا هناك والدهشة تغمرهم.

كما ذكرتُ سابقاً، في لحظات الاحراج الكبير أو الخجل، يقوم جزء كبير من دماغنا بنقل كلّ الموارد إلى "القتال أو الهروب"، وينغلق التفكير الواعي. قد تكون لاحظتَ أنه في لحظات مثل تلك، تميل إلى قول أو فعل شيء غبي. لم أكن مُختلفاً عن ذلك. كانت الفكرة الوحيدة التي تمكنتُ من استحضارها هي التظاهر أنّ جوالي يرنّ. إلا أنه لم يكن هناك هاتف في يدي. من أجل ذلك، أجبتُ بأصابعي، وبدأتُ أتحدّث بصوت مرتفع مع شخص وهمي.

لم يكن من المُستغرب أنّ ذلك زاد عمال البناء تأكداً من أنني مجنون. لا أستطيع لومهم، واضعاً في عين الاعتبار أنهم قد شاهدوني للتو أرقص مع نفسي.

ولكن، وكما تعلم، عبرت بي رقصة النصر فوق الخجل. إسترجعتُ أفكار ومشاعر الخجل من خلال إعادة استعراض السيناريو في ذهني. ثمّ ما إن انكمشتُ من الإحراج، انفجرتُ في رقصة النصر الخاصة بي. احتجتُ أن أقوم بذلك فقط عشر مرات تقريباً على نحو مُتتال كي أجد

الأمر برمته مُسلياً!لقد ساعدتني قوة رقصة النصر في أن أقلب الخجل بخفة وسرعة إلى ابتسامة.

من أجل ذلك، إبتكر رقصة النصر الخاصة بك وتدرّب عليها. قُم بتأديتها عشر مرات مُتتالية، إمّا في لحظة الخجل أو بعدها في خلوة منزلك. ما أن تصل إلى المرة الرابعة أو الخامسة، ستجد صعوبة في التركيز على أفكار ومشاعر الخجل، لأنّ دماغك سيكون قد تعلّم إرسال الموارد بعيداً عن مواطن التوتر إلى المواطن الإيجابية. تابع إلى المرة العاشرة على أيّ حال. إنّ التكرار هو المفتاح، فأنت عند ذلك تُعيد تفعيل شبكات دماغك العصبية، كما تعلم.

إنه بطريقة أو أُخرى علاج نفسي مُسرّع، فأحد الطرق التي يعمل بها العلاج النفسي على المستوى العصبي، هو أننا نُعالج الذاكرة من منظور أكثر إيجابية وأكثر نضوجاً.

على الرغم من أنه علاج بالتحدّث، وأنّ جزءاً من قوته هو أنه من خلال الكلام، نتوقّف شبكات دماغنا عن ربط الحدث مع العاطفة السلبية أو التوتر، وتُعيد التوصيل إلى حزمة من وجهات النظر والمشاعر الأكثر إيجابية، وتُحرك على نحو أساسي الموارد من مواطن التوتر إلى القشرة الجبهية.

الخطوة الرابعة: تواصَل، مُدّ يدك

لا بأس من الاعتراف أننا نشعر بالخجل والإحراج. الكل يشعر بذلك أحياناً. قد يجلب التواصل مع الآخرين لنا بعض التقارب، وقد يُعطي الفرصة أيضاً للآخرين أن يكونوا مُتعاطفين ورُبّما صادقين معنا أيضاً.

هنا قد يحدث بعضٍ السحر. في المساحة التي نُخبر بها شخصاً آخر كيف نشعر، أو كيف كُنا نشعر، سواء كان المحبوب، صديق، أو حتى

مجموعة دعم، نبدأ في الشعور بالتواصل. ومن خلال التواصل نصل إلى معرفة أننا كفاية.

ها هي خلاصة الخطوات الأربع لسهولة التكيف مع الخجل:

1 ـ شتت التوتر بالتبصر.

2 ـ إستخراج "أنا أكون"

3 ـ أبعد الخجل بالرقص.

4 ـ تواصَل.

قلّصه

أحد الأمور الكثيرة التي علّمني إياها كلبي "اوسكار" أن أتعاطى مع نفسي بجدية أقلّ، هذا لأنه قام ببعض الأمور الغبية. لقد سقط في الورطات، وتشقلب بينما كان يُحاول التقاط كرة المضرب راكضاً بأقصى سرعة، مضى أمام السيارات، قفز على حارس الحديقة وحاول أن يخطف عصاه، رصد طائراً وجرّني بشدة مُباشرة في اتجاه مجموعة من الشجيرات الخشنة، لقد فعل الكثير من أجل تسلية المتفرجين، والكثير الكثير من الأمور المعتوهة. في صفّ تدريب الكلاب، بدأ المُدرّب الفائز بعرض الكلاب المُطيعة.بمُناداته "مارلي"، بعد إصدار كتاب وفيلم "أنا ومارلي "، وكان الكلب الأصفر في الفيلم من نوع "لابرادور"

لو كان الكلب "اوسكار" بشراً، لكرر بعض التصرفات الغريبة في ذهنه مرة بعد مرة بعد أن مرّت الأحداث، مُتحرّكاً تدريجياً نحو الشعور بالإحراج والخجل. وفكر: لا أُصدّق أنني فعلتُ ذلك ورآني الناس، يا إلهي، يا للخجل!

بيد أنّ "اوسكار" لم يشعر بالخجل، إنه يستيقظ صباحاً مع ابتسامة عريضة على وجهه، يُحرّك ذيله بنشاط عندما يراني أو يرى "إليزابيث" لقد مضى يوم أمس وبدأ اليوم الجديد للتو، وسيكون جيداً عندما يبحث

في الأرجاء عن ألعاب يتسلّى بها أو يُمزّقها إرباً، أو يتوقّع العمل المُثير التالي الذي سيحصل عليه.

نحن في حاجة إلى أن نكون مثل "اوسكار" بالتأكيد، أنا لا أعني أننا يجب أن نركض خارجين إلى الطرقات، أو نقفز بقوة على حراس الحديقة، لكننا في حاجة إلى الخروج عن أسلوب حياتنا، ونتخلّص كذلك من الألم الذي نشعر به في أعماقنا، والذي يرجع إلى تفسيرنا للأحداث، وادراكنا لأنفسنا، وما نعتقد أنّ الناس يظنونه عنا. إننا نربط هويتنا وتقديرنا لذواتنا مع الأحداث، وإن لم نصل إلى حل بالطريقة التي نُريدها، نحكم على أنفسنا ونقول: "أنا كذا على نحو كبير"

لقد علمني "اوسكار" أن أبتهج، نعم، ويُمكنني أن أقوم بتصرّفات تبدو غبية، ألا نستطيع جميعنا فعل ذلك؟ أنا لا أقوم بهذا كلّ الوقت...

هذا لا يعني أنني غبي، بل يُشير إلى أنني طبيعي.

بالنسبة إلى "اوسكار" يبدو أنّ لحظات الإحراج أو الإرهاق قليلة.

أما بالنسبة إلى الإنسان، فهذا كبير، إنه في هذه الحالة في حاجة إلى قوة إضافية كي يُخفف من حجم ألم الخجل الذي لحق به، وإليك ما عليك فعله:

♥ ♥



نادي حُبّ الذات: التقليص

كما تعلم، لا يُميّز دماغك بين الحقيقي والخيالي. لذلك، فكّر بحدث مُحرج لك. قلّصه الآن! بجدية، تخيّل أنه يصغر. يُمكنك أيضاً أن تستخدم يديك كي تُقلّصه.

تخيّل مشهد التقليص والتصغير حتى يصغر على نحو عديم القيمة.

قلّص الصوت أيضاً حتى لا يكون أكثر من مُجرّد صرير. سيفهم دماغك هذا وكأنّ الحدث يُصبح أقلّ أهمية بالفعل.

إنّ الأحداث الهامة كبيرة في دماغنا، إنها تبدو وكأنها طبيعية وقد نتخيّلها بتفاصيلها، عادة بالألوان الغنية والصوت. أما الأحداث الأقل أهمية فمن الصعب استذكار تفاصيلها. كلّما كان الحدث أكبر وأغنى في دماغك، كان له معنى أكبر لديك.

من أجل ذلك، قلّص هذه الأحداث المُخجلة! بيد أنك لا تتجاهلها، ولا تتظاهر أنها لم تحدث، بل تُعلّم دماغك فقط أنها تعني القليل بالنسبة إلك.

قد تضطر إلى فعل هذا عدة مرات مع الحدث الواحد كي يتعزز التقليص، ولكن ما إن تفعل، سيُصبح للحدث تأثيراً عاطفياً أقلّ عليك.

قد نكون "كفاية" دون الحاجة إلى أن نكون كاملين

في بعض الأحيان ينمو الخجل من المثالية. لقد عُرّفت المثالية على أنها "الميل من أجل وضع مقاييس عالية جداً، والتقيّد على نحو صارم بهذه المقاييس، والانخراط أكثر من اللازم على نحو نقدي في تقييم الذات" تظهر المثالية عند الذهاب إلى التطرف الخطر المُعاكس تماماً، إنها أبيض وأسود، الربح أو الخسارة، طريقة التفكير: كلّ شيء أو لا شيء، أو أنّ هناك وصفة للتعاسة، احتقار الذات والإحباط.

لا تُخطئ فهمي، قد تكون المثالية أمراً صحياً، فبعض المثاليين يُكافحون من أجل التميّز فحسب. بيد أنه إذا كانت المثالية تنبع من المُعتقد "إن لم كاملاً، فلن أكون مقبولاً"، فكلّ مُحاولة كي تكون مثالياً تصنع فقط عبارة: "أنا سأكون كاف عندما..." وفي كلّ مرة نُحدد

"عندما"، نندفع بعيداً أكثر، وتُصبح الكفاية مثل الجزرة على العصا.

إنّ المثاليين مرهفو المشاعر تجاه آراء الآخرين، ولذلك غالباً ما يتراجعون عن اظهار ابداعاتهم إلى العالم حتى تُصبح كاملة، وتكون أنشودتهم الشائعة "مانترا": "يجب أن تكون أفضل قليلاً قبل أن أظهرها"، وهذا يعني أنّ ما يقولونه حقاً هو: "أحتاج أن أكون أفضل قليلاً قبل أن أُظهر نفسي"

إنهم يتراجعون لأنهم يعتقدون أنّ الآخرين سينتقدونهم كما ينتقدون أنفسهم، ويفترضون أنّ الجميع سيرى أوجه النقص، الاخفاقات، الصدمات،، والترددات الكابحة، التي يرونها في أنفسهم.

هذا يمنعهم أن يراهم أحد، ويمنعهم منِ التوسّع، ويضمن أنهم على اتصال أقلّ بالعالم. إنهم ينكمشون بعيداً عن العالم، ويتقلّص معهم إحساسهم بتقدير الذات.

لن يكون العديد من قراء هذا الكتاب مثاليين، ولكن إن حصل أنّ هذا يصفك، دوّن التأكيدات التالية:

"أنا لست انجازاتي واختراعاتي"،

"بغضّ النظر إن فزتُ أم خسرتُ، نجحتُ أم فشلتُ، تبقى الحقيقة دائماً أنني كافٍ"

قد تندهش كم تكون التأكيدات مُفيدة، وهذا لأنها تُساعد على تركيز نواياك.

كلّما تقدمت في مشروع حُبّ الذات، ستختفي المثالية المريضة، وتبقى المثالية السليمة عندما تكون مُلهماً كي تُكافح من أجل التميّز.

قد تجد أنّ بيئتك، مُنتجاتك، اختراعاتك، تُصبح أكثر جمالاً ممّا تخيلته مُمكناً، لأنك تتصرّف انطلاقاً من مساحة أُخرى، لماذا لا تُجرّب ذلك؟

إخرج، واتصل مع ذاتك

تُخبرني صديقتي "مارغريت" غالباً قصة مُشاهدتها لي أنا ومجموعة من أصدقائي وقد أهدونا شعلة السلام من أجل العمل الذي كنا نقوم به في المؤسسة الخيرية التي أنشأناها وهي مُؤسسة "العون الروحي". لقد قررَت حينها أن تُقابلني.

على ما يبدو وبالصدفة، وجدنا أنفسنا شركاء عدة أشهر في مُعتكف للتأمل في "الهند:، كمُمثلين وحيدين عن "اسكتلندا" لقد أصبحنا أصدقاء بسرعة.

من الأمور العديدة التي تعلّمتها من "مارغريت" قوّة التواصل مع الناس. تتحدّث "مارغريت" مع الجميع، نعم الجميع! ولا يهمها إن كانوا يتحدثون اللغة ذاتها، لأنها ستجد طريقة ما من أجل التواصل معهم.

بعد تلك الرحلة، أدرنا معاً العديد من ورشات العمل. كانت "مارغريت" قد تدرّبَت كمُعالجة بواسطة الضحك مع رجل هو صديقها الدكتور "باتش آدامز"، صاحب الفيلم الذي يحمل اسمه، والذي مثل شخصيته "روبن ويليمز". هكذا سافرنا إلى الفعاليات معاً، وكانت ترتدي كالمُهرجين طوال الرحلة،

أستطيع القول إنها قد لفتت بعض الأنظار.

مرة كنا نقوم بورشة عمل في شركة تأمين كبيرة، دخلنا المصعد من أجل الصعود إلى طابق الإداريين. كان المصعد مشغولاً برجلين يرتديان بزتين رماديتين، حدّق كلاهما بالأرض على الفور مع انزعاج واضح، رُبّما بسبب ملابس المُهرّج التي ترتديها "مارغريت"

أصبحتُ غير مُرتاح أيضاً عندما بدأت "مارغريت" بالتواصل معهما، كان واضحاً أنهما لا يرغبان في التواصل أبداً. كان طابق

الخروج من المصعد أكثر أهمية بالنسبة إليهم، كانت "مارغريت" تدفعهم خارج منطقة الراحة الخاصة بهم.

سألَت: "ما اللطيف في الأرض؟ لماذا لا يتحدّث الناس مع بعضهم في المصاعد؟ فلنتكلّم. كلّموني عن أنفسكم"،

تحدّثت بطريقة لعوب ولطيفة نوعاً ما. شعرتُ بالإحراج كثيراً على الرغم من ذلك. كانت كلماتها بالنسبة إليّكما كانت بالنسبة إلى الرجلين بالبزة الرمادية.

بيد أنه مع مرور الوقت، بينما وصلنا إلى طابقنا، كان الرجلان قد استرخيا. وحلّ أحدهما ياقته وهو يخرج من المصعد وقد تورّد وجهه. كان كلاهما يتبسمان بينما كانا يُغادران المصعد. لقد تمّت المهمة فيما يخصّ "مارغريت". أستطيع القول أنهما استمتعا بالرحلة في المصعد. لقد كانت غير مُتوقّعة، ولكن يا للهول، كانت مثل استنشاق هواء نقي.

لقد كان درساً بالنسبة إليّ أيضاً، لو لم تكن "مارغريت"، لكنتُ حدقتُ في الأرض أيضاً طيلة ثلاثين طابقاً. ولماذا؟ كي أصل إلى الوعي الذاتي!

أشعر بالإحراج! القلق، لا أعرف ماذا أقول، أظنّ أنّ الناس لا يرغبون في التواصل. أفترض أنهم يُريدون أن أهتمّ بشؤوني الخاصة، أشعر أنني أتعرّض إلى الهجوم. أشعر أنني أهرب من الحوار من جراء الشعور بالخجل، وقد أمضي قدماً. هل تُميّز أيّ من هذه المشاعر؟

على الرغم من أنّ فرص التواصل المُستمرّ تُقدّم نفسها لنا، نتراجع مُعتقدين أننا لو كُنا ذاتنا الحقيقية، فلن نكون مقبولين. ويبقى الاتصال هو الأمر البيولوجي الذي نتوق إليه، ما الذي يحدث؟

يُمكن أن نعرض الأمر على شكل مُعادلة:

كبح نفسي قليلاً= سأحصل على اتصال= سأعلم أنني كافٍ.

الحقيقة هي:

كبح نفسي قليلاً= الاتصال الحقيقي غير مُمكن = أدعم فكرة أنني غير كافٍ.

هنا يَكمن الحل البسيط، إنه بسيط حقاً. وإليكم الحل:

إخرج واتصل مع الناس. واتصل معهم كما أنت!

لقد علمتني "مارغريت" أن أتفاعل مع الناس عن عمد، وهذا أحدث فارقاً حقيقياً في حياتي. إذا ما شعرتُ يوماً بالوحدة، لستُ في حاجة إلى أن أبقى شاعراً بالوحدة، أستطيع أن أخرج وأتواصل مع الناس.

لقد مررتُ بتجربة الاكتئاب عدة مرات في حياتي، وأخرجني التواصل منها. عند يجلب التواصل لك الحياة، ويجلبها إلى الآخرين أيضاً.

من أجل ذلك، لا تنتظر كي يحدث لك التواصل، بل تحدّث مع الناس.

تفاعل مع الناس في المحلات، البقاليات، في الشارع. تحدّث مع جيرانك، تحدّث مع ساعي البريد، قابِل الناس، انضمّ إلى مجموعة أو نادي. تطوّع في القيام بأعمال خيرية. إحضر صفاً في الكلية.

تعلّم الرقص، تعلّم لغة ما، إجعل التواصل مع الناس مُهمّتك. إتخذها نيتك واخرُج ونفذّها، وقُم بها كما هي ذاتك للحقيقية. إن فعلت ذلك، ستبدأ في الشعور أنك مُتصل.

بسبب أنّ الاتصال مُتحقق، فإنك عندما تتحدّث أنك كافٍ، ستبدأ أيضاً بمعرفة أنك كافٍ.

خلاصة الأمر: يشعر الجميع بالخجل، إنه شعور إنساني طبيعي، هناك عادة ضئيلة تُقاوم هذا، مثلما هناك عادة ضئيلة تحاول مُقاومة الشعور بالحزن أحياناً. بيد أننا نستطيع أن نتعلّم أن نُصبح مرنين مع الخجل، تماماً كما نستطيع أن نتعلّم كيف نتحرّك من خلال الحزن.

نتعلّم المرونة مع الخجل أولاً من خلال فهم أننا لسنا وحيدين في الشعور بالخجل. هناك جزء من ألم الخجل من الاعتقاد أنه أمرٌ فردي.

الخطوة الثانية هي تعلّم استخراج "الأنا"، أي فصل هويتنا عن أفعالنا. على سبيل المثال، يُمكننا إعادة صياغة عبارة "أنا غبي" إلى "لقد فعلتُ شيئاً غبياً"، فهذا الالتفاف البسيطة يبعث على الأمل، لأننا نبتعد عن الشعور أننا معيبين في الأساس، ويدفعنا نحو تمييز السلوك الذي يُمكننا تغييره.

تستخدم الخطوة الثالثة خدعة صغيرة في علم الأعصاب في تحويل موارد الدماغ في لحظات الخجل نحو مساحات مُرتبطة مع المشاعر الإيجابية. بكلمات أخرى، إرقص!

الخطوة الرابعة في مرونة الخجل أن تخرج وتتواصل مع الناس وأنت في حال من الصدق والاخلاص. هذا يُعطي الاتصال، وحُبّ الذات، فرصة حقيقية للنمو.

الفصل السابع

شكل الجسم

"إنّ سبب كفاحنا مع انعدام الأمان، هو أننا نقارن بين ما وراء الستار عندنا، مع الحقيقة الأكثر اشراقاً عند الآخرين"

"ستيف فورتيك"

"قد أكون سعيدة فقط لو قبلتُ ما أبدو عليه من الآن فصاعداً"

كانت هذه كلمات امرأة شابة حضرَت إحدى ورشات العمل عندي عن "أنا أُحبّ نفسي" كانت تتحدّث عن الضغط الذي تشعر به الكثير من النساء الشابات كي يكنّ نحيلات القوام، ويمتلكن بشرة نقية، وأردافاً صغيرة، هذا الضغط يُربّي عدم الرضا.

شرحَت قائلة: "إنّ تقبّل ما أبدو عليه هو أملي الوحيد، لن أكون هكذا على الإطلاق، ولذلك لا معنى للمُحاولة، سأكون فقط أكثر تعاسة مع مظهري هذا"

التقت كلماتها مع إيماءات الدعم من المُشاركين الآخرين في ورشة العمل. حاول أحدهم تشجيعها بقوله إنها جميلة كما هي.

أجابت: "بيد أنك أخطأتَ فهمي، أنا في حاجة إلى ألا أهتم سواء كنتُ جميلة أم لا. أُريد أن أُحبّ نفسي كما أنا "

هل يبدو هذا مألوفاً؟ إنه أمر أحببناه جميعاً: أن نهوى ذواتنا "ليس أن نُحبّ ذواتنا، فقط نهواها كما نحن "، وسنكون أحراراً.

قالت: "كيف تقوم بذلك؟ كيف تصل إلى هناك بينما يقول لك العا لم عكس ذلك؟ أنا سمينة"، وقالت امرأة أخرى، فاتحة ذراعيها ومُشيرة بأصابع كلتا يديها إلى خصرها: "يعلم الجميع أنّ هذا ليس جميلاً"

قالت أُخرى: "أنتِ في حاجة إلى أن تعرفي مكامن الجمال فيك"

أصبحت المرأة عاطفية حينها، بالنسبة إليها، لا يبدو مُمكناً أن تجد شيئاً جميلاً في نفسها.

هذا شعور شائع، لقد قابلتُ الكثير من الناس غير القادرين على ايجاد أيّ شيء يُحبّونه في أنفسهم.

من هذا المنظور، تعلّم حُبّ الذات كما لو كان عليك تسلق جبل شاهق، بيد أنه مثل كلّ الجبال، يبدأ الأمر بخطوات صغيرة. في هذا الفصل، أُريد أن أعرض عليك خطوات صغيرة تُساعد على تغيير نظرتك عن صورة جسدك.

أحبّ البشرة التي أنت في داخلها

لقد اتبعَت مُعظم النساء الحمية، وقيّمتها دراسة بريطانية أنها حوالي سبع وثمانون في المئة من عدد السكان الإناث.

لديّ ثلاث أخوات. كلّهم وأُمّي قد اتبعوا الحمية في العديد من المناسبات.

عند السؤال، قالت مُعظم النساء إنهنّ يقمن بذلك كي يكنّ نحيلات، وتتعزز ثقتهنّ بأنفسهنّ، ويُقدرنّ ذواتهنّ، وكذلك كان جواب أمي.

إنّ صورة الجسد هي العامل الأول لدى مُعظم الخجولين، سواء كان بسبب الوزن، الشكل، الفخذين، المعدة، حجم الصدر "لدى النساء"، حجم أعضاء الذكورة "لدى الذكور"، شعر الجسم، الصلع "لدى الرجال"، تشوهات الجلد أو أشياء أخرى. يشعر مُعظم الناس بالارتباك والخجل الذاتي وعدم الثقة حول هذا ويرغبون في تغيير جزء من أجسادهم على الأقل.

قد يكون من المُدهش قليلاً أن تعلم أنّ الخجل من شكل الجسد يلعب دوراً في عدم انتظام الطعام. في دراسة عام 2014، قارن الباحثون ستاً وأربعين شخصاً لا ينتظمون في طعامهم، مع خمسين مشترك سليم، واثنين وعشرين آخرين قد تعافوا من عدم انتظام الطعام. لقد وُجد أنّ غير المُنتظمين في الطعام لديهم مُستويات أعلى من الخجل. كان الخجل عالٍ أيضاً عند هؤلاء الذين تعافوا من عدم انتظام الغذاء، الأمر الذي يُوحي أنه مهما كانت الطريقة التي نجحوا في اتباعها من أجل الشفاء، ولكنهم لم يتعاملوا مع قضية الخجل. إنه السبب ذاته لماذا يتأرجح العديد في الحمية. قد تُساعدنا الحمية الغذائية على فقدان الوزن، ولكن إن لم تتعامل مع قضية الخجل وتقدير الذات، هناك دائماً فرصة أن نكسب الوزن مُجدداً.

إنّ تعلّم حُبّ الذات يتضمّن أن نكون مُرتاحين مع أنفسنا كما نحن. هذا لا يعني أننا لا نُريد أن نتغيّر، فالتغيير أمر طبيعي. في الحقيقة، يخلق حُبّ الذات عادة تغيّراً إيجابياً وصحياً.

إنّ شريكتي، "إليزابيث كابروني"، مُمثلة وصانعة أفلام، وهي تعلم

كلّ شيء عن الضغوط على النساء على نحو جيد. دخلَت مُسابقة لبناء صورة جسم إيجابي، كجزء من حملة دعائية تُدعى "شائعات الجسد"، واحدة من بنات أفكار المُمثلة المسرحية "روث روجرز"

يدور مونولوج "إليزابيث" الشعري عن التحوّل من عدم الكفاية من خلال لقد اكتفيت إلى حال أنا كاف. إنه حول أن تكون مُرتاحاً مع ذاتك. كانت من أحد الفائزين، وقد تمّ تأدية المونولوج من قِبل شخصية مشهورة أمام جمهور بريطاني، بما فيهم "دوقة كورنويل"، زوجة الأمير "تشارلز" تستطيع ايجاد الحفلة الموسيقية وأداء تلك الشخصية البريطانية المشهورة على "يوتيوب"

كان الشعر هو:

"موكا"، "تشوكا"، "لاتيه"، ياه، ياه... أرجوك ياه، لدي بشرة من دون كافين موكا تشوكا لاتا أرجوك.

سيكون خصري أصغر ليُظهر مقاسي أصغر على نحو مُضاعف! أنت ترى أنه الجزء الوحيد مني المسموح له أن يكون كبيراً.

بطريقة أُخرى، امتلكَت الصحافة يوماً ميدانياً، فدعوني بالخنزيرة.

لقد جعلوني معتوهة على صفحات الانترنيت في العطلة، عندما كنتُ مستلقية تحت أشعة الشمس، أعلنوا للعالم: "ها، انظروا إلى بطنها!" أسرعتُ في حالة مرعبة إلى النادي الرياضي، أتوسّل إلى مُدربي: "أرجوك إجعلني نحيلة!". في الأسبوعين القادمين كنتُ أعمل جاهدة على خلفيتي، فخذي كي أعود مُتناغمة من الألف إلى الياء "

أصبحَت يومياتي مع فول الصويا، واستبدلتُ شريحة اللحم بالسمكة.

كان الوزن يتراجع، كنتُ أنال أمنيتي!

أمسكتُ مُدربي وقلتُ له: أنت بطلي!

لقد تراجع مقاس فستاني ثلاثة قياسات، أنا الآن في قياس الصفر!
على قمة العالم، حضرت عرضاً أولياً،
مُتوقعة أن تقول الصحافة: "يا لها من مُؤخرة!"

بدلاً عن ذلك، لم تقُل شيئاً، وهذا ما قرأته: "إنها تبدو مثل الآلة ولديها رأسٌ كالمصاصة"

انصدمتُ وارتبكتُ: "اللعنة، ما الذي يُريدونه؟!"

اعتقدتُ أنهم سوف يُثنون على مظهري النحيف والنحيل.

ماذا، لقد حصلتُ على الجفاء على كوني سمينة، وكوني نحيلة؟

حسناً، أنا أستسلم، لا أعرف كيف أفوز.

تتضوّر الفتيات الصغيرات جوعاً الآن كي يظهروا مثلي، وعندما يرون صوري المُحسّنة، يتمنون لو يستطيعون أن يروا العيوب لديّ، والكتل، والنتوءات مثل التي عندهم تماماً.

أترى، لو أنهم يستطيعون رؤية ذلك، حسناً، رُبّما آنذاك قد تتغيّر الأمور ويُسمح لنا أن نكون أحراراً، دون الحاجة إلى الحميات الغذائية الخطرة وإلى الجوع، ونكون على نحو طبيعي مهما كان قياسنا، ونحوز على الاعجاب من القريب والبعيد.

يقولون إنّ الجمال في أعين الناظر، يجب أن نُصدّق هذا، بدلاً من النظر في حالة من الهلع عمّن هم أكثر نحافة، أجمل، والذين تبرز عظامهم أكثر، حان الوقت كي يتّخذوا موقفاً، لا أُريد أن أكون شبحاً!

متى سنكون سعداء بما نراه في المرآة؟

نحن جميلون، فلنتوقّف عن كوننا أكثر نحافة!

أتعرف، إنسَ ما طلبته منك، بحقّ الإله سأتناول شريحة كاملة الدسم وكعكة الجزر!

إنّ الحمية الغذائية المتوازنة مع القليل من العلاج المُتبع تلك هي الطريقة للانطلاق، وهي الطريقة من أجل الفوز!

ماذا لو كان لديّ بعض العيوب في فخذيّ، حان الوقت كي تتوقّف المجلات عن سرد الأكاذيب.

أنا أتخذ موقفاً وأُصبح سعيدة، ليس نحيلة فقط.

حان الوقت كي أكون مُمتنة تجاه الجلد الذي أنا داخله

هل شخصية "جو" أم "جي جو"؟

على الرغم من أنّ هذا الفصل كان حتى الآن عن النساء، بيد أنّ الرجال يُعانون ضغوطاً مُماثلة، ولكنها فقط غير واضحة ولا يُحكى عنها.

لقد أصبح العارضون الذكور ذوي الأناقة العالية الآن مُتواجدين في الإعلانات الذكرية. وما بين السبعينيات وعام 2000، زادت الشخصية الجذابة للإناث وسط الذكور وسطياً حوالي اثنا عشر كغ من العضلات، وخسرت حوالي خمسة كغ من الشحوم.

تماماً مثل النساء والفتيات اللاتي يتبعن حمية، هناك عدد مُتزايد من الرجال والشباب قد اتخذوا قراراً في الاتجاه المُعاكس. في عام 2014، قدّم المكتب الرئيسي البريطاني تقريرا عن أنّ استخدام مادة "ستيرويد" قد انتشر كثيراً حيث يُقدّر عدد الأشخاص الذين يحقنون أنفسهم به بستين ألف شخص كلّ سنة.

لقد علّمنا البحث أنّ عدداً ضخماً من المراهقين الصبية يتناولون مادة "ستيرويد"، لأنهم يعتقدون أنهم صغار في الحجم. تماماً مثل النساء يُقارنَّ أنفسهنّ مع الأيقونات المثالية في المجلات، على شبكة الانترنيت، أو في الإعلام، كذلك يفعل الصبية، وبالنتيجة، يشعرون بالضغط كي يمتلكوا عضلات أكثر.

إنّ ما يكمن وراء هذا أيضاً بالنسبة إلى الفتيات والفتية، هو ضغط أن يكونوا ما يعتقدون أنه جذاب، فيستطيعون أن يُتواصلوا وينتموا. إنهم يحصلون على انطباع أنّ النحيلات والفتيات الجميلات، أو الفتيان الأنيقون وذوو العضلات هم الأمر الطبيعي، وأنّ الجميع يُفضّل أن ينظر إليهم، وأنهم إذا حققوا الشكل المرغوب، سيكونون محبوبين، مقبولين، وفي النهاية سيشعرون أنهم "كفاية" إنهم يستطيعون في الوقت الحاضر أن يتعرّضوا إلى الضغط من أجل تغيير شكل أجسادهم كي يتناسبوا مع المعايير، وينتهي بهم الأمر وهم يتجاهلون ما هو جيد عن أنفسهم، ويرون فقط ما يعتقدون أنه عيوب فيها. أنا أعرف ما يُشبه هذا عندما كنتُ مُراهقاً.

منذ أوائل إلى منتصف الثمانينيات، كان الشَعر هو الأهمّ بالنسبة إلى الفتية.

كان القدوة عندما كنتُ مُراهقاً هو "مورتين هاركيت" من الفرقة الموسيقية السويدية "آها" و"جيسون دونوفان"، الذي كان في ذلك الوقت مُمثلاً في "الأستراليون يتملقون الجيران"، إلى جانب "كايلي مينوغ" كلاهما لديه شعر حسن المظهر، كان مجزوزاً من الأمام وبطول ثلاث أو أربع بوصات من الوراء، نوعاً ما على شكل الاسطوانة، وكان الشعر أملساً فقط.

أمضيتُ ساعات مُحاولاً أن يبدو شعري مثل شعرهم. عندما لم يكن الشعر يثبت جيداً، كنتُ أشعر بالإحراج. عندما لم تكن الغرة تثبت كما كان مُتوقعاً، كنتُ أتجوّل كلّ اليوم في المدرسة ورأسي مُنخفض كي أُقلل من مخاطر رؤية الناس لها، أو أتجنّب الاتصال بالعين آملاً ألا يُلاحظني أحد.

كنتُ أستطيع فقط رؤية ما هو غير صحيح، وأفوّت كل ما كان صحيحاً. هذه الأيام، ندعو أمور الجسد بكلمة "aihpromsyd"،

على الرغم من أنها مُتعلقة عادة بقياس الجسد وشكله، وليس الشعر.

على الرغم من أنّ الضغوط مُختلفة الآن عمّا كانت عليه في الثمانينيات، إلا أنّ القضية هي ذاتها. الفتية والرجال، تماماً مثل الفتيات والنساء، يربطون تقدير ذواتهم مع شكل جسدهم، ويعتقدون أنهم إن لم يبدو بطريقة مُعينة، لن يودّهم الناس، ولن يُحبّوهم، ولن ينجذبوا نحوهم أو يقبلوهم.

القيام بالمسؤوليات كرجل

كرجل، أستطيع أن أقول لكم أيضاً إننا نعيش مع ضغط آخر أقلّ وضوحاً. نحتاج أن نبدو أقوياء، ليس فقط بالعضلات بل عاطفياً. نحتاج إلى القيام بالمسؤوليات كرجل، كلّما استدعى الموقف ذلك.

يُؤدّي هذا الضغط إلى كلّ أنواع سلوك التظاهر بالقوة. إن لم نقم به، ستكون المقارنة بين الرجال في قياس الأعضاء الذكورية بدلاً من ذلك. في الحقيقة نحن نشعر بالضعف في بعض الأحيان، بل بالنسبة إلى بعض الرجال، في كثير من الأوقات.

نشعر بالضعف حول العديد من الأشياء. نخاف لكن نشعر أننا يجب ألا نخاف، نشعر أحياناً بالسوء حيال عدم قدرتنا على اتخاذ اجراءات، نشعر أحياناً بالسوء فيما يتعلّق بأدائنا الجنسي، خاصة إن كنا نعلم أنّ الزوجة أو الشريكة كانت مع رجال آخرين قبلنا. هذا أمر مُهمّ بالنسبة إلى العديد من الرجال، سامحني على اللفظ. نحن نقلق أيضاً ألا نبدو أنيقين أو جاهزين على نحو كافٍ، خاصة عندما نُقارن أنفسنا مع رجال آخرين، ونعلم أنّ المرأة تُعجب بالرجال الأنيقين والجاهزين على نحو جيّد.

نُصبح أيضاً عاطفيين ونعلم أنّ ذلك غير مسموح.

يبكي العديد من الرجال من حين لآخر، من خطر تحطيم وهم بعض النساء الذين يعتبرون أنّ الرجال أقوياء بطبيعتهم. مع ذلك لا نعترف بذلك أبداً، ليس أمام النساء، وبالتأكيد ليس أمام رجال آخرين. بالطبع، كوني رجلاً حقيقياً، أنا لا أتحدّث عن نفسي هنا. أنا أتحدّث بالطبع عن رجال آخرين قرأتُ عنهم. احمممم....

أنا لا أعرف أيّ رجل قد يقول في اللقاء الأول: "تعلمين، لقد بكيتُ كثيراً الليلة الماضية. يا إلهي، لقد كان الأمر جيداً!"، إنّ خوفنا هو الأمر التالي الذي سنسمعه وهو يقول "هشش"، بعد قرقعة حذاء الفتاة التي كنتَ برفقتها وهي تبتعد وتركب سيارة أجرة.

بيد أنّ المشاعر أمر طبيعي عند الرجال مثلما هي عند النساء. يقمع بعض الرجال مشاعرهم، ولكنّ ذلك له عواقبه. إمّا أن يبقوا هادئين ويعيشون حياة يشعرون فيها أنّ جزءاً منهم ميت أو يموت، أو تنفجر العواطف من حين إلى حين، وتتكشّف أحياناً على شكل تصرفات غبية أو شاذة، أو أحياناً على شكل تنمّر، أو أذى جنسي. يُساعد الاعتداء على إبقاء المشاعر مُثبطة.

على نحو كامل ودون استثناء، هناك نمط نشعر أننا في حاجة إلى أن نرقى إليه.

إنه شخص ما قوي، أنيق، مهيئ جيداً، يُسيطر على مشاعره، مُتفجّر جنسياً، ويكسب رزقاً جيداً.

بالنسبة إلى الرجال، جزء من حُبّ الذات يكون عندما نتقبّل ذواتنا كما نحن تماماً، وليس بالطريقة التي نبدو عليها. ذلك لا يعني أننا لا نريد التغيير، بل في الحقيقة، يُلهم حُبّ الذات عادة على التغيير المُبدع.

الذي يُؤدي إلى..

هل يجب أن تتبع حمية؟

تُساعد الحمية الأشخاص كي يبدو مُختلفين، ويشعر العديد من الناس شعوراً أفضل حيال صورتهم الجديدة. لكن إن تخيلنا أننا كفاية فقط عندما نخسر الوزن أو يصغر قياسنا، نكون نقول نحن غير كفاية الآن. وهنا تكمن المشكلة.

طالما نقول الآن أننا غير كفاية، كلّ عمل نقوم به يتضمّن فكرة أننا لسنا كفاية، ولذلك، عندما نتبع حمية، على الرغم من مضي أسابيع بعد فقدان الباوندات الزائدة من خلال التصميم التامّ، يجعلنا ثقل الاعتقاد أننا لسنا كفاية نرى على الأرجح عودة كلّ ما فقدناه من الوزن ثانية.

كلّما تقدّم الآخرون، هناك شيء مطاطي يجذبنا إلى الوراء، الحاح لا يُقاوم من أجل تناول الكعكة، فكرة تناول وجبة سريعة للمرة الأخيرة، أو حتى إيجاد أنفسنا برفقة أناس يُفضّلون رؤيتنا نأكل كسابق عهدنا. لقد اعتادوا علينا هكذا بعد كلّ شيء.

عندما نُحقق الوزن المثالي، من خلال نقص حُبّ الذات، لا يحلّ الوزن الجديد المشكلة. إنّ الفكرة العاطفية أننا لسنا كفاية تسير عميقاً بحيث يكون التغيير في المظهر لاصق طبي مُوقت يزول من الاستحمام الأول.

كي نصنع من فقدان الوزن شيئاً لاصقاً، نحتاج إلى إعادة توصيلات دماغنا مع حالة "أنا كاف، الآن!"

مع ذلك، تُقاوم العديد من النساء العمل على حُبّ الذات، رُبّما لأنهنّ يخفنَ إن أحببنَ أنفسهنّ، فلن يهتممنَ بعد الآن بما يظنه الآخرون، وسيدعنَ أجسادهنّ تذهب في اتجاه السمنة وظهور الكرش. يظهر أنّ الأمر يتعلّق بالمورثات بالنسبة إلى بعض النساء في دورات "أنا أحبّ نفسي"

إليك هذا: لن يُوقفك حُبّ الذات عن الحمية. لن تُصبح فجأة راضياً عن جسمك الذي لا تهتمّ كيف يراه الآخرون، وتتخم نفسك بالكعك والجبنة. قد يحدث هذا، ولكن يبدو أنّ لهذا الأمر تأثير قصير المدى من حالة "لقد اكتفيتُ"

حالما تنتقل إلى حالة "أنا كافٍ"، من الأرجح أنك في الواقع ستتبع حمية، ولكنك ستقوم بها لأسباب مُختلفة، وهي أنك مُحفّز كي تقوم بخيارات صحية. يبدو الأمران مُتشابهين، ولكنهما مُختلفان تماماً!

أربع خطوات كي تشعر بتحسّن حيال شكل جسمك

إليك أربع خطوات قد تُساعدك كي تشعر على نحو أفضل تجاه شكل جسمك، وتقبل نفسك كما أنت.

الخطوة الأولى: قرر الوصول إلى هناك!

قرر أنك ستتعلم أن تُحب ذاتك كما أنت.

لن يأخذك ذلك القرار إلى هناك مُباشرة. أنت لا تخدع نفسك. هذا يُعطيك فقط الاتجاه كي تسير فيه.

هذا لا يعني أنك تُريد أن تبقى كما أنت، فقد يكون هذا عائقاً يتعثر به بعض الناس كما سبق ورأينا. على سبيل المثال، قد يكون المعتقد: "إن قبلتُ نفسي على ما أنا عليه فلن أفقد الوزن"، وكذلك الرغبة في فقدان الوزن قد تمنع من قبولك لنفسك. بيد أنّ القبول يُسبب في الحقيقة تغيراً عفوياً. هذا ما أدعوه مُفارقة القبول.

مُفارقة القبول في أنه ما إن تصل إلى القبول، يبدأ كلّ ما قبلته في التغيّر، على نحو طبيعي، يُنتج القبول التام تغيراً عفوياً. إنه يُودّي غالباً إلى رغبة عفوية في أن تكون متمتعاً بالصحة، أو الانهماك في سلوك يجعلك أكثر سعادة.

إنه يعني أيضاً أنّ أيّ تغيير سينشأ من حالة الكفاية، بدلاً من حالة غير كافٍ.

الخطوة الثانية: تفهم أنّ الآراء شخصية

جميعنا نعيش تحت الكثير من الضغوط من أجل أن نتطابق مع الأساليب الحديثة، ونجبر جسدنا كي يُصبح أكثر نحالة، ولا يُظهر أيّ علامة من علامات التقدّم في العمر، ونكون جذابين في وقت قصير.

من ناحية أخرى، فإنّ الآراء شخصية حقيقة، ولكنها تتغيّر.

إنّ الآراء حول ما هو جذاب تتغيّر بقدر ما يتغيّر الطقس في "سكوتلاندة" وصولاً إلى القرن العشرين، كانت المرأة المثالية مُمتلئة. يُمكنك معرفة ذلك من خلال النظر إلى الشكل الأكثر شهرة في رسومات النساء العارية أو شبه العارية المرسومة في القرنين الثامن والتاسع عشر. كان الجسم الممتلئ جذاباً، ومُثيراً للجنس.

كانت المرأة المُمتلئة تشعر بالرضا عن نفسها. كانت تشعر أنها تستطيع السير في الشارع ورأسها مرفوع، وهي تعرف أنّ رؤوس الرجال ستتجه نحوها حيثما كانت تسير.

بيد أنه لو كانت تلك السيدة تعيش اليوم، ستكون مُكتئبة جداً، ومرتبكة ذاتياً بالتأكيد بشأن وزنها. كانت ستنظر إلى النساء، خصوصاً في المجلات وعلى صفحات الانترنت، واللاتي يُعتبرنَ جذابات، وتُقارنهنّ بنفسها وتشعر بالقبح. لن يكون رأسها مرفوعاً عندما تسير في الشارع. رُبّما كانت ارتدت سروالاً عوضاً عن التنورة، لأنها ستشعر بالخجل من إظهار ساقيها.

في العشرينيات، كانت الإحصائيات الحيوية عن مُعدّل قياسات جسد ملكة جمال "أميركا" هي "32 - 25 - 35" في الثلاثينيات، أُصبحت المقاسات "34 - 25 - 35"، بزيادة انشين عند الصدر. في الأربعينيات

كان مُلخّص الإحصائيات "35 ـ 25 ـ 35"، أي أصبح الصدر أكبر ثانية.
لم تُفلح فائزة العشرينيات حتى بالوصول إلى النهائيات في الأربعينيات.
في الخمسينيات، أصبح قياس الصدر والورك أكبر وتقلّص قياس الخصر،
وكان مُعدل الإحصائيات "36 ـ 23 ـ 36"

هل تغيّر قياس الأنثى في هذه الفترة القصيرة من الزمن؟ ليس التطوّر سريعاً إلى هذا الحدّ! إنّ الذي تغيّر هو الرأي، وتحت تأثير الأزياء، والإعلانات، والسيدة الأولى الحالية في الأفلام.

لقد كانت نظرة العشرينيات إلى المرأة المثالية مُتأثرة بالملابس الفضفاضة، التي كانت بالصدفة نتيجة مجلات السوق الشاملة الأولى، والتي استخدمَت صور العارضات بدلاً من الصور المرسومة يدوياً. كان يتمّ اختيار العارضات كي تبدو الملابس وكأنها على حمّالة الملابس. حرّك الساعة إلى الأمام في اتجاه الخمسينيات، حيث كانت "مارلين مونرو" نجمة عظيمة. وبناء عليه، كانت أغلب الفائزات بملكة جمال "أميركا" بمقاييس قريبة ممّا كانت عليه.

أثناء التسعينيات، كان نموذج الجمال الشعبي هو العارضة الشاردة، أو أناقة الهيروين. اعتقد بعض علماء الاجتماع أنّ هذا قد لعب دوراً جوهرياً في الزيادة الكبيرة في اضطراب الطعام لدى الفتيات والسيدات.

فوق كلّ ذلك، كانت أغلب الصور الإعلانية تلك الأيام مُعالجة كي تبدو جذابة. فليس عليك فقط أن تكون نحيلاً، بل أن تمتلك بشرة لا تشوبها شائبة أيضاً، آه، وتكون خالية من السيلوليت أيضاً.

إنّ المُشكلة مع هذا أننا نُعاني جميعاً من المُقارنة. تُظهر الأبحاث بوضوح أنه عندما تنظر النساء إلى صور نساء أُخريات في الإعلانات ووسائل الإعلام، فهذا يُشعرهنّ بعدم الرضى عن جسدهنّ، ويُقلل من احترام الذات لديهنّ.

على سبيل المثال، في دراسة عام 2009، عُرض على 299 فتاة فرنسية وإيطالية بعمر عشرين سنة تقريباً، صوراً مثالية فيما يبدو نساء جميلات في المجلات، وقد وُجدوا غير راضين عن أجسادهنّ في نهاية المطاف. لقد أكّدت مئات الدراسات المُشابهة النتيجة ذاتها.

إنّ المكان الذي تعيش فيه له أهمية أيضاً. في بعض البلدان، "موريتانيا" على سبيل المثال، يُحتفل بالنساء الضخمات كجميلات، وتُشجع النساء بالفعل كي يكسبن وزناً إضافيا. لو عاشَت عارضة من قياس صفر هناك ستُقدّر على أنها الشخص الأقل جاذبية في القرية.

تتأرجح عقولنا دائماً على أسس يومية فيما يتعلّق بما هو جذاب. في دراسة أجريت عام 2014، عُرض على بعض الأشخاص صوراً لعارضات بقياس زائد، وعُرض على آخرين صوراً لعارضات بوزن خفيف مُدة دقيقة، ثمّ عُرضت عليهم صور نساء من قياسات مُختلفة. إنّ أولئك الذين شاهدوا العارضات بالقياس الزائد وجدوا نسبة الطول إلى الوزن "IMB" المساوية 4. 18 هي الأكثر جاذبية، بينما أولئك الذين شاهدوا العارضات بالوزن الخفيف فضلوا نسبة "IMB" مساوية 8. 16.

لا يتعلق الأمر بنسبة ـ(IMB) الفعلية، ولكن بالفارق بينهما من أجل إيجاد مَن هو جذاب. إنّ ما يُعرضٍ علينا في الصحف والمجلات، في لوحة الإعلانات والانترنت، يتحكم بنا كي نرى قياسات مُعينة وهيئات على أنها جميلة، وأخرى ليست كذلك. قد يكون الشخص ذاته جميلاً في أسبوع، وبشعاً في الأسبوع التالي، ونعود كي نراه جميلاً ثانية لاحقاً، وكلّ ذلك يعتمد على ما رأيناه في الإعلام خلال تلك الفترة من الوقت. قد نعتقد أننا نتحكم بعقولنا، لكنها تتأرجح أبعد بكثير ممّا نتصوّر.

إنّ الوصول إلى إدراك أنّ الآراء شخصية هو أمرٌ مُهمّ، فهو يُحررنا

من ربط القيمة الذاتية مع شكل الجسم.

نادي حُبّ الذات: أقنعني أنّ الآراء شخصية، وتتغيّر.

كتدريب إكتب بعض المقاطع وكأنك تُدرّس أحداً آخر أنّ الآراء شخصية وأنها تتغيّر. إكتب صفحة إن أحببت، يعود الأمر لك. إفعل ما يتطلّب الأمر كي يتضح في ذهنك أكثر.

كي نبدأ، لماذا لا تُعيد قراءة المقطع في الأعلى، سلّط الضوء على الأجزاء التي تتناسب معك أكثر، ضَع بعض المُلاحظات. يُمكنك أيضاً أن تقوم بالمزيد من الأبحاث على الانترنت إن كنت تشعر أنها تُحرّكك. مع المُلاحظات في يدك، إكتب وكأنك تصنع قضية. قد تجد أنه يُساعدك أن تتناقش حول الموضوع مع صديق.

كثيراً ما أستخدم تمارين كهذه. إنها قوية جداً. عندما تُعلّم غيرك ما تعلمته، يجلب لك هذا رؤية جديدة، وتفهماً أكثر ثراءً حول الموضوع.

الخطوة الثالثة: إسمح لنفسك ألا تكون مُتناسباً مع الظروف والحالات حولك،

هكذا أنت تعلم الآن أنّ الآراء شخصية وأنها تتغيّر، لستَ في حاجة إلى مُحاولة أن تكون مثل الآخرين. إختر أن تكون حقيقياً كما هي ذاتك "الأمر الذي قد يكون مُختلفاً عن الآخرين بطريقة ما"، الأمر الذي يجعلك تشعر أنك كافٍ. إحتفل بتفرّدك!

♥ ♥



نادي حُبّ الذات: إحتفل بتفردك

◆ دوّن كيف أنّ مُقارنة نفسك مع الآخرين قد أثرت، وتؤثر الآن، على سعادتك، صحتك، وشعورك بالقيمة الذاتية.

◆ ثمّ دوّن كيف من المُمكن أن تكون حياتك مُختلفة إن توقفتَ عن مُقارنة نفسك مع الآخرين، وعوضاً عن ذلك إبدأ بقبول نفسك كما أنت. على سبيل المثال، إذا كانت مُقارنة نفسك مع الآخرين تجعلك تشعر أنك مُعرّض للخطر، كيف تعتقد أنك ستشعر إن توقفتَ عن المقارنة؟

هل ستشعر أنك في أمان أكثر؟ كيف سيُؤثر ذلك على علاقاتك، مهنتك، صحتك، حالتك المادية وغير ذلك؟

إتخذ القرار أن تكون نفسك المُتفردة. جرّب ذلك يوماً واحداً. إرتد ما تُريده، صرّح عمّا يجول في خاطرك، كُن ذاتك كإثبات حيّ على أنك كافٍ.

الخطوة الثالثة: ركّز على ما تُحبّه في نفسك

شاركتني إحدى الفتيات التي كانت تحضر إحدى ورش العمل هذا التمرين. لقد تمّ تعليمه لنساء يابانيات لديهنّ احترام ذات مُنخفض وقد تطورنَ على نحو كبير بفضله، فقد ساهم في نقل الكثير من النساء كلياً من احترام الذات المُنخفض إلى احترام الذات الصحيّ. لقد أظهر هذا التمرين فعاليته أيضاً في دراسات البحث العلمي.

♥ ♥



نادي حُبّ الذات: ما الذي تُحبّه في نفسك؟

◆ اختر ثلاثة أعضاء تُحبّها في جسدك، قد يكون شعرك. أو رُبّما قدميك. أو شيء بينهما! رُبّما هو صوتك، أو عينيك، أو جلدك.

◆ ركّز على هذه الأعضاء كلّ يوم حتى الأسبوع القادم. قد تشعر

أنك تُبرزها، أو قد تسمح لنفسك أن تعكس سبب محبتك لها. مهما كان اختيارك، إستمرّ في القيام به، إنّ التركيز بثبات على أعضاء الجسم هو الذي يجعل هذا التمرين قوياً.

هاهي خلاصة الخطوات الأربع من أجل شعور أفضل تجاه شكل جسمك:

1 ـ قرر الوصول إلى هناك.

2 ـ تفهم أن الآراء شخصية، وأنها تتغيّر.

3 ـ إسمح لنفسك ألا تكون مُتناسباً مع الظروف والحالات حولك.

4 ـ ركّز على ما تُحبّه في نفسك.

كما هو الحال مع العديد من التدريبات في هذا الكتاب، فإنّ العمل يُشبه الذهاب إلى نادي التدريبات الجسدية: يأتي التقدم الأكبر عندما تكون مُثابراً مع شكل جسمك، الذي يعني تجاوز ردة فعلك على الأسئلة في مناسبات مختلفة، وإضافة شيء جديد في كلّ مرة تقوم بالأمر.

سيحتاج بعضكم إلى تكرار التمرين أكثر من الآخرين. رُبّما يتوجّب عليك القيام بالتمرين ثلاث مرات في الأسبوع، في مُدة أسبوعين كي تحصل على نفع حقيقي. بيد أنه تماماً مثل النادي الرياضي، من الجدير القيام بالعمل دائماً.

في الخلاصة: يشعر مُعظمنا بالحزن حول بعض نواحي شكل أجسامنا، سواء كان الوزن، الشكل، الجلد، السيلوليت، الأنف، الأسنان، الشعر، مقاس الصدر عند النساء، مقاس الورك عند النساء، أو قياس العضو الذكري عند الرجال. إنّ ما يُحفّز هذا هو الاعتقاد اللاواعي أننا نحتاج أن نكون أفضل، وأكثر جاذبية كي نكون مقبولين. بيد أنّ الآراء حول ما هو "كامل"

شخصية وتتغيّر. في الحقيقة، إن شكل الجسم "المثالي" منذ مئة عام مضى، قد يُعتبر اليوم زائد الوزن. والشخص صاحب الوزن الزائد في بعض البلدان اليوم قد يُعتبر نحيفاً في بلدان أخرى.

هناك أربع خطوات قوية تستطيع اتخاذها كي تشعر أفضل تجاه شكل جسمك، وتتقبّل نفسك كما أنت.

يُواجه بعض الناس مُعضلة عندما يتعلّق الأمر بتقبّل أنفسهم كما هم. إنهم يُريدون أن يتغيّروا بقوة إلى درجة أنهم لا يتقبّلون أنفسهم. بيد أنّ تقبّل نفسك هو جزء مُهمّ من حُبّ الذات. هنا تكمن مُفارقة التقبل: ما إن ينجح القبول، يبدأ كل ما تقبلته بالتغيّر.

من المُعتاد أن يُولّد تقبل الذات تغيّراً مُبدعاً وخلاقاً، ويقوم بذلك من مُنطلق حالة "أنا كاف" بدلاً من حالة "غير كافٍ"

الفصل الثامن

المقدرة على الانفتاح

"أن تكون محبوباً بعمق من قِبل شخص يُعطيك القوة، بينما حُبّك لأحد بعمق يُعطيك الشجاعة"

"لاوتزو"

قابلت رجلاً "مُتشرّداً" في لندن في صباح باكر يوم أحد، وقد ترك تواصلنا القصير انطباعاً دائماً عندي. كنتُ قد غادرتُ للتوّ الفندق بنية السفر إلى محطة قطار "تقاطع الملك"، كي أركب قطاراً إلى المنزل في "اسكتلندا"، عندما مررتُ جانب الرجل في الطريق. كان يحمل ما

يبدو أنه ممتلكاته الدنيوية في مجموعة من الأكياس، اثنان أو ثلاثة في كلّ يد. لقد بدا حزيناً جداً ومُتعباً، وكان يمشي ببطء.

تابعتُ المسير، بيد أنّ جزءاً مني لم يستطع نسيانه. عندما وصلتُ إلى زاوية الشارع، نظرتُ إلى مقهى حيث كان الناس يجلسون في الدفء، محميين من البرد. فكرت في الدخول وشرب القهوة بسرعة، وبينما وقفتُ هناك، وكنتُ على وشك أن أفتح الباب، نظرتُ إلى الوراء فرأيتُ الرجل يجرّ قدميه ببطء عبر الشارع. شعرتُ وكأنني أنظر إلى نافذتين في وقت واحد. واحدة فيها دفء المقهى ومذاق القهوة الأرضية الطازجة، وفي الأُخرى كان الرجل الشريد وحيداً في هذا البرد، صباح أحد كئيب، دون مكان يقصده كي يحصل على الدفء.

عدتُ إلى الوراء. عبرتُ الشارع، ووجدتُه جالساً في مدخل محل. اعتقدتُ أنه في الستين من عمره، بيد أنه عن قرب بدا في عمر قريب من عمري، وقد شاخ فقط بسبب الوحدة والبرد. وضعتُ عشرة جنيهات في يده، ولكن ما حدث بعد ذلك ترك بصمة على روحي.

عندما رفع نظره إليّ، قام بفعل إشارة صلاة الشكر بيديه.

لم يقُل شيئاً، و لم يكن في حاجة إلى ذلك. لم أشهد أبداً امتناناً كهذا في أعين شخص من قبل. كانت عيناه زرقاء ثاقبتين، تُذكّرني بأعين "يسوع نازاريت" في الفيلم الذي يحمل الاسم ذاته. بدا مُقدّساً في تلك اللحظة، ضعيفاً تماماً، استثنائياً. شعرتُ من ناحية أُخرى بالخجل والضعف. هل كان عليّ إعطاؤه أكثر؟

أدركتُ أنه وجد نفسه أدنى مني. في نظره كنتُ أنا والآخرين نستطيع أن نمنحه المال أو الطعام حسبما نراه مُناسباً، ونُقرر مصيره بطريقة ما.

ابتعدتُ وأنا أُصارع دموعي. فكّرتُ بفكرة غاضبة: "كلا، أنت

لستَ أدنى مني سيّدي العزيز. أنتَ لستَ أدنى من أيّ أحد!

أنت تمتلك الحق في السعادة.

إبتهلتُ من أجله وتخيّلته يعرف قيمته الشخصية ويجد السعادة. لقد جعلني هذا أشعر بتحسّن بسيط، على الرغم من أنني ما زلتُ أتمنى أن أراه ثانية وأُقدّم له المزيد.

عندما نُظهر انفتاحنا، يرى الآخرون عظمتنا. عندما اختلطتُ مع الحشد، دون أن أُظهر نفسي، مختبئ بين المئات من الناس الساعين من أجل معيشتهم، كنتُ أتظاهر بالكثير أيضاً، شعرتُ أنني صغير وضعيف. في ذلك التواصل البسيط، كان الرجل المُتشرّد هو الرجل الأفضل على الإطلاق.

هل ترى! لقد توصّلتُ إلى قياس العظمة من خلال الشجاعة في كشف روح الشخص. لقد أظهر هو عظمته، بينما خبأتُ شجاعتي خلف محفظتي وملابسي الأنيقة. اخترتُ ألا أُظهر أيّ عواطف وأنا أُقدم له ذلك المبلغ البسيط، إخترتُ ألا أقول أيّ شيء، ابتسمتُ ببساطة، ولمستُ يده برفق، وقفتُ وابتعدتُ.

أما هو من الناحية الأُخرى، فقد أظهر انفتاحاً تاماً، ولهذا السبب تمكّن بقوة من اختراق مرماي. كان منفتحاً على نحو كامل. لم يكن هناك تظاهر على الإطلاق، بل كان هناك أصالة مئة في المئة فقط. في تلك اللحظة، كان كافياً، ولم أكن كذلك.

من الصعب ألا تهتزّ حتى أعماقك عندما يُظهر أحدهم أصالة حقيقية وانفتاحاً، خصوصاً عندما يتباين كثيراً مع مساحتك الخاصة. نحن غير معتادون على ذلك، وعندما يحدث فإنه يُفاجئنا. بيد أنّ اظهار الانفتاح هو بوابة الحُبّ، الصداقة، والعلاقات الدائمة. إنه البوابة إلى حسّ التواصل والانتماء. إنه البوابة كي تكون كافياً.

إنّ أصالة الرجل المُتشرّد وانفتاحه أثرا بي كثيراً، وما زلتُ أشعر بالتواصل معه. من أجل ذلك، اندفعتُ للكتابة عنه في هذا الكتاب. على الرغم من أننا قد لا نلتقي ثانية، سنكون مُرتبطين إلى الأبد. لقد جعل انفتاحه ذلك سهلاً.

إنّ انفتاحه قد ضمن أنّ هذه الروح قد لامست حياة عدد لا يُحصى من الناس الذين يقرؤون هذا الكتاب. تلك هي قوة الانفتاح.

قوة الانفتاح

إنّ كوننا مُنفتحين لا يعني أننا نحتاج أن نكون كتاباً مفتوحاً، ونكشف أرواحنا أمام كلّ مَن نقابله، ولكنه يدعونا كي نخفض من دفاعاتنا.

يجب أن يكون الانفتاح حقيقياً. بعض الناس ينفتحون كي يلفتوا الأنظار، ويفعلون ذلك كي يُحبهم الناس. إنّ ذلك ليس انفتاحاً حقيقياً. إنّ الانفتاح الحقيقي يُمكن فقط أن يكون أصيلاً. إن لم يكن أصيلاً، فلن يكون انفتاحاً. أيّ شخص يستطيع إيجاد الفارق.

إنّ الانفتاح يتطلّب الإخلاص لأنفسنا والإخلاص مع الآخرين. إنه يتطلّب الشجاعة، بيد أنّ تلك الشجاعة تقول: "أنا كاف"

بالتأكيد، قد يكون الأمر مُرعباً. نحن نقول: "هذا ما أنا عليه. لا يهمّ إن قبلتني أم لا. ها أنا ذا على أيّ حال"، هناك فرصة دائماً ألا نكون مقبولين، ولكن عندما نكون صادقين مع أنفسنا، فلن يكون الأمر في الحقيقة مُهمّاً أبداً. في هذه اللحظات الزائلة، في مكان ما من أعماقنا نعلم أنّ كوننا صادقين مع أنفسنا هو أمرٌ كاف.

إنّ الأصالة والانفتاح كلاهما يُعادلان أنا كاف، فلسنا مُضطرين إلى الاختباء في حال رأى أحدهم شخصنا الحقيقيّ، فإظهار حقيقتنا أمام الآخرين هو طريق التواصل.

هذا يعني بالطبع أن نكون صادقين مع أنفسنا. إنه يعني تقبّل عيوبنا وعدم إخفائها، وأن نكون صادقين مع الآخرين. إنه يعني عدم التراجع إلى الوراء، وإظهار كيف نشعر. إنه يعني مُخاطرة التعرّض للرفض، والخروج من منطقة راحتنا. إنه يعني أن نكون مُنفتحين.

نحن نُظهر الانفتاح عندما نكتب، نبني، نُبدع مُنتجاً أو عطراً، ثمّ نُخرج ما أبدعناه أو قمنا به إلى العالم كي يرونه، ونحن على دراية أنه قد لا يُعجبهم، أو لا يُعجبون بنا.

نحن مُنفتحون عندما يتوجب علينا خوض مُحادثات صعبة مع شريكنا، أطفالنا، أو زملائنا في العمل.

نحن مُنفتحون عندما نبدأ في الجنس، ونعرف أننا قد نكون مرفوضين.

نحن مُنفتحون خصوصاً عندما نختار أن نُحبّ أحداً ما على نحو تامّ، حتى ولو كنا نعلم أننا قد نتأذى.

إنّ الانفتاح هو أن نطلب من مُستخدم ما نحتاج، حتى لو قال كلا.

إنه اقرار أننا خائفون من معرفة أنّ الناس قد يظنون أننا ضعفاء.

إنه أن نكون صادقين حول شعورنا بالحزن عندما يتوقّع الناس أننا سعداء.

إنّ جزءاً من انفتاحي الشخصي في هذا الكتاب هو مشاركة بعض من نقاط ضعفي. عندما تكون قد كتبتَ سبعة كتب مُتقدّمة في مجال مُساعدة النفس، يتوقّع الناس أن تكون كاملاً وحكيماً، وتمتلك كلّ الإجابات، وبالتأكيد ألا يكون لديك أيّ مشاكل شخصية. عندما بدأت في تأليف هذا الكتاب، ظننتُ أنّ الناس سيسألون: "كيف لشخص لديه مشاكل شخصية أن يُؤلّف كتاباً في مساعدة الذات؟"، كنتُ خائفاً ألا يُعاملوني بالاحترام ذاته مثل السابق. رُبّما يتوقّفون عن القدوم إلى

مُحاضراتي لأنهم يعتقدون أنني لستُ سليماً كالمؤلّفين الآخرين. كنتُ خائفاً حتى ألا أمتلك أيّ شيءٍ مُهمّ أقوله، وأنه لا أحد سيرغب أن يقرأ كتاباً في حُبّ الذات مكتوباً من قِبل رجل بسيط.

كانت تلك الأشياء أو المخاطر على ما افترضتُ، التي دارت في ذهني. بيد أني شعرتُ حقيقة بالارتياح حالما بدأتُ في السماح للجمهور أن يعلموا كيف تعثرتُ طوال حياتي، وكيف كان عليّ أن أتحسس طريقي في الظلام، وكيف ناضلتُ وما زلتُ أناضل.

ما لم أتوقّعه أن يُخبرني الناس إنهم يُقدّرون صدقي، وقد أصبحوا أكثر قوة في ذواتهم من خلال معرفتهم أنني مررتُ بالمشاكل ذاتها مثلهم. بدلاً من أن يتضاءل عدد جمهوري، عندما أدركوا أنني لستُ أفضل منهم، فقد أصبحوا أكثر، لأنّ الناس تفهّموا أنني عندما استطعتُ القيام بذلك على الرغم من التحديات، فهم يستطيعون بالتأكيد. وكذلك أنت تستطيع!



نادي حُبّ الذات: إعشق تحدّي الصورة الذاتية "سيلفي"

لقد اقترحتُ سابقاً أن تُحبّ الصورة الذاتية "سيلفي" بغضّ النظر عمّا تشعر به.

هنا تحدي الانفتاح. خُذ عدة صور شخصية لك "سيلفي" خلال الأسبوع التي تُظهر نفسك ليس فقط في أحسن الأحوال بل أيضاً في أسوأها.

دع صورك الشخصية تُظهر كيف تشعر حقيقة في لحظات سعادتك وفي لحظات حزنك.

شاركهم على مواقع التواصل الاجتماعي باستخدام هاشتاغ # أنا أُحبّ نفسي، أو ببساطة #أنا أُحبّ ذاتي.

إنفتح، دَع حراسك، ودَع السحر يدخل

كان اليوم الأسوأ في حياتي عندما أخبرنا مُختصّ أنّ "اوسكار" وكان عمره حينها اثني عشر شهراً فقط، مصابٌ بسرطان العظم، وأنه ليس هناك ما نفعله، وأنه في أحسن الحالات سيكون لديه حوالي ستة أشهر يعيشها، ونستطيع إضافة ثلاثة أشهر من خلال استئصال ساقه، ويجب أن نُوازن هذا الاستئصال مع فقدان جودة ما تبقى من حياته.

كان الأمر غير مُتوقّع. ترمي الحياة الحجارة من وقت إلى آخر.

لن أخوض في التفاصيل هنا. لقد حدث الأمر منذ عهد قريب. إن أردتَ أن تقرأ أكثر، فقد وضعتُ بعض التحديثات في خاتمة هذا الكتاب.

كان الأثر الأولي علينا هو الرضا، ولكنّ هذه أيضاً قصة حول السماح لنفسك أن تكون مُنفتحاً، والسحر الذي تسمح له بالدخول إلى حياتك عندما تفعل ذلك.

كانت "اليزابيث" دائماً شخصاً مُنعزلاً، ولم تتخلّ عن حذرها. حتى عندما تنمّر عليها أحدهم في المدرسة الثانوية، لم تدع المُتنمّرين يرونها خائفة، وعندما علم والديها بالأمر، وأخرجوها من المدرسة السنة الماضية، لم تدعهم يرون ألمها الحقيقي.

طوال السنوات التي كنا فيها سوياً، لم أعهد "إليزابيث" تُخبر أحداً ما عدا العائلة والأصدقاء المقربين، بأيّ شيء مُهمّ حول حياتها، آمالها، أحلامها، طموحاتها، أو خوفها على الخصوص. ولم تكن حتى تظهر عواطفها.

لقد غيّرت تحاليل "اوسكار" كلّ ذلك. في الأيام التالية، بكَت "اليزابيث" أمام أُناس بالكاد عرفتهم، وأمام طبيبنا البيطري، والممرضة، وفي الشارع عندما أخبرنا بعض الجيران والأشخاص الذين يمتلكون كلاباً أحبّ "اوسكار" اللعب معهم، وأمام غرباء قريبين.

كان السحر عندما سمحت "إليزابيث" للآخرين أن يهتمّوا، وبهذا أوجدت انفتاحاً بسيطاً كي تدعهم يدخلون في حياتها للمرة الأولى. خلال العملية دخلت هي في حياتهم قليلاً أيضاً. لقد سمحَت لهم أن يُشفقوا ويُبرزوا حنوهم، أحياناً مع وجه مُهتمّ، وأحياناً من خلال لمسة حانية، وأحياناً أُخرى فقط من خلال مُشاركة المساحة والسماح لها أن تكون كيفما تُريد حينها. لقد سمحَت لهم بالتواصل.

إنّ الانفتاح والتعاطف كلاهما يُشجّع العلاقات في مجال جديد، وكلاهما يكسر أيّ تظاهر. عندما نُظهر الحنو نكون ذواتنا، وعندما نشعر بألم غيرنا نكون ذواتنا، وعندما نُظهر ما يخصّنا نكون ذواتنا.

لديّ تجربة مُماثلة لتجربة "إليزابيث" عندما كنتُ أواجه صعوبة مُفاجئة، أميل إلى الحصول على الوضوح والتركيز. كان هذا بطريقة ما مُفيداً، لأنني أميل إلى التركيز على حلّ، وأنتقل سريعاً إلى تنشيطه، بينما كان الجانب السلبي أنني أكبت الألم. إنّ نقل تركيزي بسرعة لا يعني أنّ الألم قد ذهب بعيداً. أنا أتجاهله فقط.

في يوم التشخيص، مررتُ من أجل رؤية والدي ووالدتي.

مثل العديد من العائلات، لم نكن مُعتادين على إظهار المشاعر لبعضنا. منذ

أن كنت طفلاً لم أكُن أُظهر المشاعر أمام والديّ. بيد أني في ذلك اليوم، عندما عانقتني والدتي، بكيتُ.

بعد الانتهاء من العناق مع أمي، نظرتُ إلى والدي.

نظر بعيداً مُباشرة. لم يكن قراراً مُتعمّداً، بل ردة فعل مُنعكسة. لم يكن يعرف ماذا يفعل أو يقول وحسب.

في العادة، عندما كنتُ أُغادر من أجل العودة إلى المنزل، تأتي أمي إلى الباب وتمنحني عناق الوداع. وعادة يقول والدي إلى اللقاء وحسب وهو على كرسيه. هذه المرة، تبعني والدي إلى الباب أيضاً.

في الأسبوع التالي، في حفلة عيد ميلاد ابنة أختي السابع، أتى والدي إلى الباب أيضا. لقد كانت هذه طريقته كي يكون بجانبي وأنا أتفهّم هذا. على الرغم من بساطة الإيماءة، فقد جلبَت لي عمقاً جديداً ونوعية جديدة في علاقتي مع أبي. لقد أضاف التعبير عن ألمي بُعداً جديداً في علاقتي مع أُمّي أيضاً.

كنتُ أُعطيها فرصة كي تكون أُمّي وتسكب حنوها، وكنتُ قادراً على مُشاهدة جزء منها كنتُ أراه على الأغلب عندما كنتُ طفلاً.

تُجبرنا الظروف أحياناً أن نكون مُنفتحين. وتطلب منا التنحي، وألا نكون أقوياء بالمعنى الكلاسيكي، بل نتخلّص من المظاهر ونقف هناك مُجرّدين كما نحن. في هذه اللحظات، لا يهمّ حقاً ما يعتقد به الآخرون. بيد أننا نُعطي الآخرين الإذن بالاهتمام، وندعوهم أن يكونوا بشراً.

هذا هو سحر الانفتاح.

الحصول على بعض القوة

إنّ إبعاد حراسنا وكوننا حقيقيين هو الأمر الأكثر مصداقية الذي قد نقوم به في حياتنا. نحتاج فقط أن نقنع أنفسنا أنّ الفوائد تتفوّق كثيراً على المخاطر.

حسناً، إنّ المخاطر هي:

- ◆ قد لا يُحبّنا الناس.
- ◆ قد نُستبعد من مجموعة.
- ◆ قد نفقد واحدة أو أكثر من علاقاتنا.
- ◆ قد يقول الناس أننا تغيّرنا ويغضبون منا.

بينما الفوائد هي:

- ◆ نترك اجهاد التظاهر بما لسنا عليه.
- ◆ قد نسترخي في لحظاتنا الخاصة دون التساؤل كيف سنُحافظ على التظاهر، أو دون استياء الناس حولنا لتوقعهم أننا غير ما نحن عليه.
- ◆ قد نجد أنّ الناس يُبدون لنا مستوى من الاحترام لم نعرفه من قبل.
- ◆ نعلم أنّ الناس الذين يُغادرون حياتنا لم يكونوا جيدين بالنسبة إلينا على أيّ حال، لأنهم أحبّوا فقط نسخة منا كُنا نريهم إياها.
- ◆ نترك مساحة في حياتنا من أجل الناس الذين أحبّوا حقيقتنا، ونجتذب هؤلاء الناس إلى حياتنا.
- ◆ نُشكّل علاقات أكثر مصداقية وعمقاً ومعنى.
- ◆ نُصبح أكثر صحة.

هذه هي فقط بعض المخاطر والفوائد عموماً ودون تحيّز. أنا مُتأكّد أنك تستطيع التفكير في المزيد من خلال حياتك الشخصية، وأشخاص يرتبطون بك شخصياً. من أجل ذلك أودُّ أن تُمررها من خلال نفسك. إنه تمرين مُهمّ، وإليك ما يجب أن تفعله.



نادي حُبّ الذات: أن تكون حقيقياً

تأمّل في هذه الأسئلة ودوّن أجوبتك:

◆ ما الفوائد الأكثر مصداقية تجذبك على وجه التحديد؟ على سبيل المثال، أيّ من علاقاتك سيكون لها أثر حقيقي، وكيف من المُمكن أن تكون مُتأثرة؟ هل ستُؤثر على مهنتك؟

◆ ما الأفعال التي تستطيع أن تتخذها، أو المُناقشات التي يُمكن أن تخوضها في الأيام المُقبلة والتي قد تُساعدك أن تكون أكثر مصداقية؟

لا يُمكنك أن تكون كافياً بينما تُخبئ ذاتك الحقيقية، لأنّ فعل الاختباء يُؤكّد أنك تعتقد أنك غير كاف. وإلا لماذا تختبئ؟ أن تكون صادقاً يعني أن تُظهر نفسك كما أنت حقاً. يقول الإنسان "الكافي" "أنا هنا، الآن، كما أنا"

سرعتك المريحة

إنّ كونك حقيقياً يعني إظهار انفتاحك، ولكن كما ذكرتُ آنفاً، ليس الأمر أن تكون كتاباً مفتوحاً بالنسبة إلى الجميع كي يروا كلّ شيء عنك. إنه يتعلّق بسؤال نفسك هل المزيد من المصداقية، أو المزيد من الانفتاح ستكون مُفيدة لك، وفي أيّ ظروف. قد تعني فقط كمية ضئيلة من الانفتاح والتخلّي عن حراسك، أو قد تعني الكثير. جميعنا مُختلفون.

شخصياً، أنا أتعلّم أن أكون أكثر انفتاحاً وصدقاً مع أكبر عدد من الناس، وهذا قد تضمّن مُشاركة بعض الأمثلة الشخصية في هذا الكتاب والتي لم يسبق أن كتبت عنها من قبل. كان هذا خارج منطقة راحتي قليلاً، ولكن ليس كثيراً جداً. بيد أني أيضاً لديّ عدد صغير من العائلة والأصدقاء المُقربين الذين أتشارك معهم في أمور شخصية مُحددة ليس من الضروري أن أتشاركها مع الآخرين.

إنهم دائرتي الداخلية، إن صحّ القول.

يدور حُبّ الذات حول تعلّم ما يُناسبك كفرد.

هناك أوقات حيث يكون الانفتاح غير مُناسب، بل قد يُعرّضك إلى استغلال الناس لك. إنها مُخاطرة، وأمر لا نستطيع تجنبه دائماً.

ذكّرتني صديقتي "جيلين" بهذا. أخبرتني أنّ كينونة الانفتاح أتت إليها طبيعياً، ولكن كان عليها أن تتعلّم ألا تكون كتاباً مفتوحاً. كان هذا صحيحاً خاصة عندما فقدَت بعض أفراد أسرتها. لقد عوملت على نحو رديء عندما كانت في قمة انفتاحها وكان هذا يعزلها. عوضاً عن القبول والانتماء، أدّى الانفتاح إلى بقائها وحيدة.

تعلّمَت "جيليان" أنه من الأمان أن تكون منفتحاً مع أُناس مُحددين. كان هذا درساً قيّماً. إنّ فعل إظهار الانفتاح في حضور أناس مُعينين يُظهر أننا كفاية، أكثر بكثير من الانفتاح تجاه الجميع. إنه يُصبح خياراً مُساعداً، وهذا يُظهر أننا في حالة "كفاية"

في الخلاصة، إنّ السماح لأنفسنا أن نكون مُنفتحين هو طريقة لبناء الشعور أننا كفاية. بينما التراجع يقع عادة بسبب الخوف ممّا قد يظنه الناس. إنّ السماح للخوف أن يُقرر يدلّ على حالة: "أنا غير كافٍ" - بينما كونك مُنفتحاً تنظر إلى الخوف في عينيه، يدلّ على: "أنا لن أختبئ. ها أنا ذا، الآن، كما أنا"

إنّ الانفتاح جزء من كونك حقيقياً. إنه أن ننفتح تجاه العالم كما نحن. هناك قوة فيه، وعظَمة. إنه يتطلّب الشجاعة، بل هو علامة على الشجاعة لأنه يتطلّب المُجازفة دائماً.

في بحثك عن الانفتاح، تحرّك بسرعتك المريحة.

إختر الناس الذين اخترتهم من أجل دخول حياتك، واختر إلى أيّ مدى تنفتح لهم. إنّ امتلاك هذه الخيارات يقول دائماً: "أنا كافٍ"

الفصل التاسع

قانون الجاذبية الشخصية

"ميزة الحياة أن تُصبح مَن أنت حقيقة"

"ك. ج. جنك"

يُحبّ الأطفال أنفسهم. ما كانوا ليُحاولوا على الإطلاق أن يكونوا أحداً سواهم، ولا يعرفون لماذا. إنهم حقيقيون مئة بالمئة. نحن ننجذب إليهم، وكأنّ لديهم جاذبية.

تُحبّ الجراء أيضاً نفسها. إنها حقيقية أيضاً مئة بالمئة.

نحن ننجذب إليهم أيضاً، وكأنّ لديهم جاذبية.

أدعو هذا "قانون الجاذبية الشخصية" إنه القانون الذي يقول:

"كلّما كنا ذواتنا الحقيقية، انجذب الناس إلينا"

عندما نتقدّم في السنّ أيضاً، ونُصبح أكبر فأكبر، في الحقيقة نحن نصغر ونصغر، ويتضاءل إشراقنا، وتضعف جاذبيتنا. ذلك لأننا نُغطّي ضياءنا بطبقة فوق طبقة من الأفكار، النوايا، المُعتقدات، التي تُقنعنا أننا لسنا كفاية. من أجل هذا السبب، تكون جاذبية الطفل أقوى بعدة مرات من تلك التي لدى معظم البالغين.

إنّ الأمر بسيط للغاية، الصدق، الأصالة، الانفتاح، الإخلاص، الشجاعة، الاهتمام بالذات، كلّ هذه تزيد من جاذبيتنا. إنّ الجاذبية الشخصية قوية عندما نعلم أننا كفاية، وضعيفة عندما نؤمن أننا لسنا كفاية.

يُمكننا أن نعلم متى يشعر أحدهم أنه غير كافٍ، فنحن عادة، لا ننجذب إليه بقدر ما ننجذب إلى أناس آخرين.

ليس الأمر أنّ هنالك شيء خطأ عنده، وليس الأمر حكماً واعياً إلى حدّ بعيد، بل الأمر فقط أنه في أعماق روحنا، نسعى جميعاً إلى التواصل، ونعلم بحدسنا إن كان التواصل مُمكناً مع الناس الذين نُقابلهم.

قد يحدث أيضاً أنّ شخصاً يشعر أنه غير كاف، ولكن لديه تفكيراً قوياً وشخصية بارزة، وقد اعتاد على سحب الناس إليه، بيد أنّ ذلك ليس جاذبية، إنهم أناس ساحقون. يُمكنك القول إنّ ذلك ليس حقيقياً.

هل تُريد أن تزيد من جاذبيتك؟ كُن ذاتك الحقيقية! ثمّ ستبدأ في معرفة أنك كاف، وسينظر الناس إليك ويتساءلون ما الذي يجعلك تشعّ من الداخل إلى هذا الحد.

مع أنّ تزايد جاذبيتك الشخصية ليس له علاقة بجعل الناس يُعجبون بك، وعلى الرغم من أنّ الأشخاص الذين يُعجبون بك هم أمر ثانوي،

يبقى الهدف دائماً أن تكون ذاتك الحقيقية، وبناء عليه أن تصل إلى معرفة أنك كافٍ.

إنّ الجاذبية الشخصية هي مُؤشر الأصالة، أو مقياس "بارومتر" حُبّ الذات إن شئت. إنها تعمل سواء أحببناها أم لا، سواء اتفقنا معها أم لا، وكلّما كنا مُدركين لها، استطعنا استخدامها أكثر من أجل قياس تقدّمنا.

نحن لا نلعب لعبة الأرقام هنا. ليس من الضروري أن يكون هناك عدداً أكثر من الناس ينجذبون نحونا عندما يكون لدينا جاذبية شخصية عالية "على الرغم من أن ذلك يحدث غالباً"، بيد أننا نجذب عمقاً أكبر ونوعية تواصل أفضل.

هكذا، إذا وجدتَ نفسك مُحاطاً باستمرار بأناس يجعلونك تشعر بالانزعاج، إسأل نفسك لماذا جذبتهم إلى حياتك. هل هذه إشارة أنك لستَ حقيقياً كما يُمكن أن تكون؟ "أم أنها حقيقتك الشخصية التي تُزعجك؟ هذا قد يُشير أيضاً إلى عجز في حُبّ الذات"

إنّ الجاذبية الشخصية مُترابطة أيضاً مع السعادة والنجاح في الحياة. كلّما كنا حقيقيين أكثر، شعرنا على الأغلب بالراحة، وبناء عليه أصبحنا أكثر إنتاجاً، تبصّراً، وإبداعاً، وهذه الأشياء عادة تُترجم إلى نجاح في أيّ مضمار من الحياة نضع أنفسنا به.

سيعتقد الناس أيضاً أننا محظوظون، ولكنّ هذا أيضاً جانب آخر من جاذبيتنا. تجذب جاذبيتنا الفرص والأحداث غير الواضحة دائماً في البداية، ولكن تضطرب في الخلفية، وتنمو كثافتها حتى يُصبح الوقت مُناسباً لها كي تدخل حياتنا.

هكذا، قبل أن تبتعد أكثر، دوّن إجابتك على السؤال التالي:

ما الذي يُمكن فعله أكثر من الأشياء التي تقول: "هذا ما أنا عليه حقاً!"؟

قانون التنافر الشخصي

هناك نقيض لقانون الجاذبية الشخصية، كما هو الأمر مع كلّ شيء، وهو يُدعى قانون التنافر الشخصي. إنه حول كيفية نطرد النجاح، الآمال، الأحلام، عندما لا نكون على حقيقتنا.

بعد استقالتي بفترة قصيرة من الصناعة الدوائية، بدأتُ في قراءة كتب المُساعدة الذاتية والروحية. كنتُ مُلهماً عند استهلال عملي الجديد ككاتب ومُتحدّث. مع قراءة كلّ هذه الكتب، نجحتُ بطريقة ما أن أُدخل في رأسي أنه يتوجّب عليّ أن أكون مُتنوراً كي أكتب وأتحدّث، ولذلك قررتُ أن أكون مُتنوّراً.

في كلّ مكان ذهبتُ إليه، حاولتُ إظهار أنني كائن مُسالم ومُتنوّر. كررت كل سطور الكتب التي قرأتها، وانتحلتها على أنها لي. غالباً، ما تحدّثتُ بطريقة لطيفة، لأنني اعتقدتُ أنّ الشخص المتنوّر سيتحدّث هكذا.

كان أُستاذي الجامعي في السابق في الكيمياء "ويليم ج. كير"، يُحبّ أن يُنظّم اجتماعاً مع بعض التلاميذ الذين درّسهم. في العام 2000، بعد ستة أشهر من مُغادرتي الصناعة الدوائية، حضرتُ إحدى هذه الاجتماعات.

كانت أيامي الجامعية من أكثر الأيام متعة في حياتي.

كان لديّ الكثير من الأصدقاء، درستُ بجدّ، وتعلّمتُ الكثير، مارستُ العديد من الرياضات، ووجدتُ الوقت أيضاً كي أكون رئيساً لمجموعة الكيمياء. كان لديّ الكثير من الطاقة، والحماس، والإثارة، عندما كنتُ عضواً في مجموعة، فقد أحببتُ أن أروي القصص والدعابات والنكات.

بيد أنّ كلّ ذلك انتهى. الآن وقد كنتُ متنوّراً، لم أعُد أستطيع أن

أتصرّف بهذه الطريقة. لقد كان أمراً لا يُمكن تطويره.

من أجل ذلك، في اجتماع نهاية الأسبوع سرتُ في كلّ مكان ببطء، غالباً ويداي مشبوكتان خلف ظهري. رأيتُ بعض الرهبان يفعلون هذا، وأدركتُ أنني يجب أن أفعل هذا أيضاً. وضعتُ ابتسامة هادئة على وجهي، وعندما تحدّثتُ، كنتُ أتحدّث بلطف ورقة. لقد أردتُ أن يعلم الناس أنني مُتنوّر، فذلك سوف يُلهمهم.

في الليلة الأولى بعد العشاء كان هناك حوالي خمس وعشرون يتحدّثون في تسكع طويل، كنا نروي قصصاً ونسمع النكات، أو على الأقل الآخرون فعلوا هذا. في الجامعة، عندما كان أحدهم يقول قصة، كنتُ أردُّ عليه غالباً بواحدة مُماثلة، وقد أُزخرفها قليلاً، فقط كي أجعلها مُسلّية أكثر. أمّا الآن، كلّما كانت تنتهي القصة، كان ينظر إلي أصدقائي تلقائياً كي أردّ عليها. بيد أني جلستُ هناك وحسب، واضعاً قدماي فوق بعضهما، مع ابتسامة هادئة على وجهي، أومأ بسرور.

دون اندهاش، لم تُحلق مهنتي تماماً ككاتب ومُتحدّث. لم أكن أستقطب الجمهور إلى برامج الحديث الخاصة بي، لأنّ كلّ ما كنتُ أفعله هو تكرار ما قاله الآخرون، مُحاولاً أن أتظاهر أنني كنتُ مُتنوّراً. هل كنت ذاتي، فتى لديه حُلم، وقد ترك عمله كي يُلاحق هذا الحُلم، أو رُبّما لو تحدّثت عن بعض الدروس التي تعلّمتُها في الحياة، لكنتُ أكثر نجاحاً أثناء تلك الفترة. بيد أنّ النجاح يتبع الحقيقة. يستطيع الناس أن يعرفوا أين تقف الآن، وأنا لم أكُن حقيقياً. كان لديّ جاذبية سلبية. كنتُ أرفض ما أريده في حياتي. لم يكن الأمر قبل انكساري المادي بوقت طويل.

أدركتُ فيما بعد أنه لا ضرر من قول الدعابات، أو كونك مركزاً للاهتمام إن كنتَ ذلك النوع الذي أنت هو حقيقة. لقد اعتدتُ التفكير أنّ كونك روحانياً يعني ان تكون في سلام. بيد أنّ الروحانية الأصدق هي كونك ما أنت عليه حقيقة.

إنّ كونك في سلام هو جزء من ذلك. لكنه لا يعني عدم امتلاك أفكار أيّ كانت. إنه يعني كونك في سلام مع مَن أنت حقيقة. إنه يعني تقبل نفسك: عيوبك، أخطاؤك، أجزاؤك المُتذبذبة، نقاط ضعفك، عاداتك، حقيقة أنك تخاف، حقيقة أنك لا تعرف ماذا تفعل في أغلب الوقت، حقيقة أنك لست واثقاً دائماً، حقيقة أنك تشعر في بعض الأحيان بالفوضى العارمة، بالإضافة إلى كلّ الأمور الإيجابية حول نفسك. إنّ كونك في سلام مع كلّ ذلك يُعزز جاذبيتك.

يمتلك جميعنا "أشياء"، أمتعة، أموراً قد ندم عليها. تنتابنا فكرة إزالة كلّ ذلك كي نتعافى، ولكنّ ذلك ليس صحيحاً أبداً.

إنّ السلام عندما نتقبل كلّ هذا. وإن استطعنا أن نعيش بسلام مع أنفسنا، سنكون كفاية.

تستمر الحياة...

لا يعني تقبل أنفسنا بالضرورة أننا لن ننمو بعد الآن، أو نُطارد آمالنا وأحلامنا. إنّ النمو كالتغيير هو أمرٌ طبيعي وصحيّ عندما ينشأ من الاحساس بالكفاية.

من الطبيعي جداً أن تشعر بإمكانيات التوسّع والتطوّر وأن تُتابعها.

على حدّ سواء، عندما نتقبّل أنفسنا، لا تتوقّف الحياة عن كونها تحدياً. نحن لا نجلس على غيمة بيضاء مجازياً في حالة السلام الدائم. بل نُواجه ببساطة الناس، التغيرات، والتجارب بطريقة تفكير أكثر صحة. تمضي الحياة، جميلة كما هي في العادة.

بينما تمضي الحياة، يُمكننا أن نتعلّم الكثير من مراقبة الحيوانات. لقد كان كلبي "اوسكار" يعلم مَن هو. إنه يُطارد البطّ والطيور الأُخرى عندما نكون عند النهر. إن اقترب من الإوزّ، يُعدوه بصوت من الحنجرة "كششش". وأنا واثق تماماً أنه لم يكن يظنّ أنّ الإوز تهسهس

عليّ. رُبّما لم تُحبّني الإوز، وكنتُ أتساءل هل فعلتُ شيئاً يؤذيها! لقد كان يتصادق مع الأشجار المُتشققة والكلاب الصغيرة.

لقد علّمني "اوسكار" الكثير، ومن أعظم الدروس أنّ جاذبيتي تنقص عندما أقلق بكثرة بشأن ما يعتقد الناس عني، وهل يُحبونني أم لا.

أعتقد دائماً أنّ قدرنا مع "اوسكار" أن نجد بعضنا البعض، فهو في الحقيقة قد ساعدني في إيجاد نفسي.

أُراهن أنّ لديك حيوان أو شخص في حياتك يُعلّمك حول نفسك. توقّف لحظة وفكّر بالأمر! مَن الذي يُعلمك مَن أنت؟ من الذي يُخرج ذاتك الحقيقية؟ أو مَن الذي يُجبرك على رؤية ذاتك الحقيقية؟إنّ التمرين التالي حول اكتشاف ما يجعلك أنت على وجه الحقيقة. عندما تعلم هذا، ستجد أنه من الأسهل أن تُصبح حقيقياً.

عندما تجد ذاتك الحقيقية، سيجدك أيضاً الناس الذين يحتاجون أن يكونوا في حياتك.



نادي حُبّ الذات: مَن أنت؟

خُذ بعض الوقت كي تنعكس على كلّ شيء يجعلك استثنائياً. فكّر بالأشياء الجيدة، ولكن يجب أن يتضمّن ذلك على أجزائك المُتذبذبة أيضاً، أحلامك، آمالك، لأنها جزء منك. ويجب أن يتضمّن أيضاً كيف تتصرّف عندما تفشل، لأنّ ذلك جزء منك أيضاً.

فكّر في الناس الذين أثروا فيك، وساعدوا على قولبة شخصيتك،

وساعدوا على أن تكون أنت، وأمدوك بالبيئة التي أصبحت من خلالها ذاتك.

فكّر بالأحداث التي أثرت عليك، ساعدتك على إظهار شخصيتك، صاغت شخصيتك.

إرسم أو لوّن مَن أنت، أو إكتُب كلّ شيء على شكل أبيات شعرية إن كنت تُفضّل ذلك.

في الخلاصة، إنّ الاصالة تخلق الجاذبية. تماماً مثلما تسقط التفاحة من على الشجرة بسبب الجاذبية الأرضية، يسقط الناس في اتجاهنا بسبب جاذبيتنا الشخصية.

قانون الجاذبية هذا كما أُحبّ أن أُسمّيه، يمتلك قانوناً مُعاكساً: قانون التنافر الشخصي. نحن نستخدم ذلك القانون عندما لا نكون حقيقيين.

يمتلك الأطفال والجراء الكثير من الجاذبية الشخصية. بينما يميل البالغون كي تكون لديهم جاذبية أقلّ بكثير، على الأغلب لأننا في طريقنا إلى البلوغ قد تعلّمنا أن نعتقد أننا غير كفاية. بيد أننا عندما نتعلّم أننافي الحقيقة وكما كنا دائماً "كفاية"، تزداد جاذبيتنا ثانية.

ليس الهدف أن تمتلك الجاذبية بالطبع، بل الهدف أن تكون حقيقياً وتعرف أننا "كفاية". الجاذبية هي مؤشر يُمكن ملاحظته على تقدمنا.

الجزء الثالث

أنت مُهمّ

"إنّ الحياة قصيرة، إكسر القواعد. سامِح بسرعة. قبّل ببطء. أحبّ بصدق. إضحك دون ضوابط، ولا تندم على أيّ شيء يجعلك تبتسم"

"مارك توين"

الفصل العاشر

الحنو على الذات

"لا تنسَ أنه في وقت من الزمان، في لحظة غير محمية، عرفت ذاتك كصديق"

"اليزابيث بيلبيرت،"كُل، صلّ، أحب.

كان منتصف الليل عندما ظهر "دوبي" جني المنزل الصغير في غرفة نوم "هاري بوتر" في رحلته الرابعة الخاصة كي يُخبر "هاري" أنه في خطر مُميت.

كان تمرير هذه المعلومات إلى "هاري"، على كلّ الأحوال ممنوعاً. كانت مكيدة من عائلة "ميلفوي"، أسياد "دوبي"، الذي كان في كلّ

مرة يُعطى بعض المعلومات إلى "هاري"، يجلب لنفسه الألم.

في البداية سحق رأسه على النافذة. في مشهد لاحق في الكتاب، ضرب نفسه بأشياء عوضاً عن ذلك.

بينما يسحق القليل منا رأسه على النوافذ، أو نضرب أنفسنا بأدوات عندما نقوم بشيء خاطئ، نقوم بالشيء ذاته مع الكلمات. قالت سيدة حضرت إحدى ورشات العمل عندي، إنها لو نادت أحدهم بالأسماء التي تدعو بها نفسها كثيراً، لكان لديها رقماً قياسياً إجرامياً الآن.

لو كان النقد الذاتي رياضة أولمبية، لكان من الصعب جداً أن تفوز بميدالية، فالكثير من الناس جيدون في ذلك، حيث سيكون عدد كبير يُنافس على الميداليات.

عندما كنتَ طفلاً، وكان يُناديك أحدهم بألقاب مشينة قد تُنشد: "قد تكسر العصا والحجارة عظامي، ولكنّ الأسماء لن تُؤذيني أبداً". قد يكون هذا القول مُفيداً من حيث التحدي، ولكنه مُجرّد تهييج للشخص الذي يرميك بالألقاب، ولا يفعل شيئاً على الإطلاق من أجل نزع ألم التعرّض إلى هجوم بكلمات سامّة.

الحقيقة هي أنّ الكلمات تُؤذي. جميعنا يعلم ذلك. إنها لا تُؤذي فقط عندما يستخدمها غيرنا ضدنا، بل تُؤذي تماماً عندما نستخدمها ضدّ أنفسنا. والمشكلة هي أننا نقوم في النهاية باستخدامها ضدّ أنفسنا أكثر بكثير غالباً. هل يبدو لك الكلام التالي مألوفاً؟:

- "يا لي من غبي!"
- "لا أصدق أنني قلتُ أو فعلتُ ذلك"
- "أنا فاشل"
- "أنا مُخفق"
- "لستُ جيداً في ذلك"

- "لن أكون نافعاً في ذلك"
- "أنا سمين وبشع"
- "أنا مُشمئز من نفسي"

ليس ساراً، أليس كذلك؟ مَن يُريد سماع ذلك؟

ترياق من أجل النقد الذاتي

هل تنتقد طفلاً على سقوطه في محاولة المشي الأولى؟ هل تُصنفه على أنه إخفاق؟ لا أعتقد أنك ستفعل.

سأُجازف بتخمين أنك سمحت للجميع أن يكونوا كالطفل، يزلّون، يسقطون، ويشعرون بطريقهم في الحياة كأنهم يتعلّمون السير ثمّ الركض، بيد أنك انتقدت نفسك على عدم كونك قادراً على الركض من المحاولة الأولى.

إننا جميعاً مثل الأطفال نتعثر ونقع خلال حياتنا، نفشل. ونقترف الأخطاء. نحن مُجرد بشر.

يعترف الحنو على الذات بكلّ هذا ويقول برفق: "لا بأس"

إنّ الحنو على الذات هو ترياق النقد الذاتي. عندما تُشفق على ذاتك، فهذا يعني القيام بفعل من أجل تخفيف الألم أو خيبة الأمل، أحياناً من خلال بعض الأفكار اللطيفة أو الكلمات لنفسك، أحياناً من خلال حمام ساخن، وأحياناً من خلال تناول كأس من المثلجات. إنّ الحنو على الذات ناعم، على النقيض من قسوة النقد الذاتي.

لو أظهر "دوبي" بعض الشفقة على نفسه، لقال شيئاً مثل: "هاري بوتر، ليس من المفروض أن أبوح بأسرار أسيادي. أنا قزم المنزل، ومن المحظور أن أخون أسيادي. لكنني أؤمن أنني أقوم بالفعل الصحيح. أنت في خطر، وأريد أن أُساعدك، ولذلك، وعلى الرغم من أنني قمتُ

بشيء خاطئ عملياً، إلا أنني أعرف أنّ قلبي في المكان المُناسب، ولن أكون قاسياً على نفسي"

لم يكن "دوبي" بالطبع، مُشفقاً كثيراً على نفسه، بل ضرب رأسه على النافذة بدلاً من ذلك.

ملجأ عندما تسوء الأمور

أذكر أنه عندما تمّ نشر كتابي "لماذا اللطف مُفيد لك" كنتُ فخوراً جداً به، لأنني أمضيتُ عدة أشهر أجمع كلّ الأدلة التي أمكنني إيجادها، والتي تُظهر أنّ اللطف والشفقة مُفيدان. لقد أدرجتُ واحدة أو اثنتين من القصص المُلهمة عن اللطف. تلقيتُ حينها الكثير من الدعاية في الجرائد الوطنية والمجلات، ولقاءات الراديو، واستحققتُ الظهور في برنامج التلفاز الصباحي. كنتُ في القمة.

بعد يوم من نشر كتابي، حاز الاستطلاع الأول الذي نُشر في مجلة الأمازون البريطانية على نجمة واحدة من خمسة. كان الاستطلاع من قِبل رجل مُحترم لم يقرأ كتابي بأكمله وقد أساء تفسيره كلياً. لقد وصفني بالأناني، وقال إنني أُشجّع الناس أن يكونوا لطفاء فقط من أجل أن يشعروا بالارتياح. لم أكن مُتأكّداً تماماً كيف استنتج ذلك من الكتاب. تمكّنتُ فقط من الاستنتاج أنه قرأ العنوان والغلاف الخلفي ثم مرّ بسرعة على صفحات قليلة كي يجد "أدلة" تدعم اعتقاده.

بيد أني تحطمتُ. إحمرّ وجهي عندما قرأتُ الاستطلاع. كلّ ذلك العمل والآن لن يشتري أحدٌ الكتاب!

خلال الأيام التالية، بينما اشترى المزيد من الناس الكتاب وقرأوه، شعرتُ بالراحة عندما وجدته احتلّ مرتبة خمس نجوم في الاستطلاع. كنتُ أشعر أنني أفضل كلّما كانت علامات النجاح تظهر.

مع ذلك، علّمتني التجربة أمران قيمان: الأول، أدركتُ أنّ شعوري بالاستحقاق كان مُغلفاً بكيفية استقبال الكتاب. والثاني، لم يكن لديّ شفقة على الذات.

لم أكن ناقداً ذاتياً كبيراً، ولكن لم يكن لديّ مكان ناعم أذهب إليه عندما تسوء الأمور. إنّ الحنو على الذات هو ذلك المكان. إنه الجزء منا الذي يضغط على كتفنا بنعومة ويُخبرنا بلطف، أنّ كلّ شيء سيكون على ما يرام، وأنها ليست نهاية العالم، وأننا مهما حدث ما نزال هنا.

إنّ الحنو على الذات يحجب ألم خيبة الأمل. إنه يُوقفنا من أخذ كلّ شيء على محمل شخصي جداً. إنه يُذكّرنا أنه لا بأس أن نمرّ بيوم سيء، لا بأس أن نفشل، وأننا لم نفشل بأيّ حال إن لم نشعر بالسعادة، أو لم نكن ناجحين، أو لم نكن على علاقة بأحد، أو أننا مفلسون. هناك دائماً يوم جديد.

إنّ الحنو على الذات يُسلّط الضوء على اختلاف هامّ بين حُبّ الذات واحترام الذات، قد تُستخدم هذه الاصطلاحات مُعظم الوقت على نحو مُتبادل، ولقد قمتُ باستخدامها كثيراً طوال هذا الكتاب. في بعض الأحيان، يحصل الناس على احترام الذات من نجاحاتهم وانجازاتهم. ثمّ عندما لا تسير الأمور على ما يُرام، يُعانون بشدة. إنّ احترام الذات عندهم مثل قارب في المحيط، يعلو وينخفض مع كلّ موجة.

إنّ حُبّ الذات أوسع من احترام الذات. إنه يحتوي على الحنو على الذات، بينما احترام الذات ليس كذلك. عندما يكون لدينا حُبّ ذات حقيقي، وتأتي خيبة الأمل، نتفهّم أنه لا بأس.

تحدث هذه الأشياء. ونحن نعلم أننا لسنا فاشلين، وأنّ الأمور فقط لم تجر على ما يُرام. نحن نفهم أننا نحتاج إلى الدعم، اللطف، والحنو،

وأننا نستحقّ ذلك. هكذا، نُقدّم لأنفسنا الدعم واللطف، أو نسعى حتى إلى المزيد من الراحة بين ذراعي مَن نُحبّ أو صديق، ونقوم بذلك لأننا نعلم أننا نستحقّه. نحن "كفاية"

مع الحنو على الذات، لا تكون خيبة الأمل مُؤلمة تقريباً.

يُساعدنا الحنو على الذات أيضاً كي نستخرج استحقاقنا من النجاحات والانجازات، مُعززين أننا "كفاية"

عندما نُناضل من أجل هدف، يُوقفنا الحنو على الذات عن الحكم على أنفسنا أننا لسنا "كفاية" حالياً حتى نُحقق ذلك الهدف، ويُقنعنا أنّ الأمر صحيّ أيضاً!

الحنو على الذات أمر صحيّ

"اجعل ذاتك ثلاثية المفعول"

من الواضح الآن من خلال البحث في الحنو على الذات، أنه مُضاد التهاب ثلاثي المفعول، وهذا يعني أنه يختزل ثلاثة أنواع من الالتهاب.

1 - التهاب بيولوجي

2 - التهاب نحو الذات "النقد الذاتي"

3 - التهاب في العلاقات

أ) يُخفف الحنو على الذات من الالتهاب البيولوجي، فقد أظهرت دراسة أُجريت عام 2014 الصلة بين الحنو على الذات والالتهاب بسبب الإجهاد. تبدو تلك عبارة صعبة على القول، أليس كذلك؟

قبل أن نستفيض أكثر، أُريد أن أُشير إلى أنّ الالتهاب ليس سيئاً بالضرورة. إنه جزء حيوي من التجاوب المناعي ضدّ الضرر. ويكون أكثر وضوحاً في الاحمرار والانتفاخ حول موقع الجرح. هذا

يُساعد على جلب الدم والأكسجين، وتعويض المادة المُغذية إلى موقع الجرح، مُساعداً بذلك في عملية الشفاء.

يحدث الأمر داخل الجسم أيضاً، بحيث يعتني الجسم "بالجراح" الناتجة عن التوتر، وخيارات أسلوب الحياة غير الصحية. مرة أخرى، هذه الجروح تقوم بواجبها ببساطة في مُساعدة الجسم كي يعود إلى صحته. تنشأ المُشكلة عندما يُوجد الكثير من الالتهاب، الذي يحدث في كثير من الأوقات، والذي يظهر كعرَض من أعراض التوتر المُستمرّ والعيش غير الصحي. مع مرور الوقت، إن افتقرنا إلى طريقة من أجل التعامل مع ضغوطاتنا اليومية، الاحباطات، الازعاجات، يتعاظم الالتهاب بسبب التوتر، ويُسبب كلّ أنواع الأضرار المُلازمة في الجسم، مُتضمناً مرض القلب والأوعية الدموية، ويزيد حتى من فرصة الإصابة بالسرطان.

يُمكن اعتبار الالتهاب أيضاً مثل صنبور يقطر الماء في مغسلة مسدودة. في النهاية تمتلئ المغسلة ويتدفّق الماء خارجاً منها، مسبباً ضرراً إضافياً للأرضية.مكتبة الرمحي أحمد

من أجل قياس الحنو على الذات في دراسة، أجاب المُشاركون بكلمات "أنا أوافق" أو "أنا لا أُوافق" على سلسلة من العبارات. أشارت الإجابة بكلمة "أنا موافق" على عبارة مثل "أُحاول أن أكون مُتفهماً وصبوراً تجاه جوانب من شخصيتي لا أُحبّها" إلى الحنو على الذات. بينما الإجابة بكلمة "أنا لا أُوافق" فيُظهر نقصاً في الحنو على الذات في ذلك المجال. إنّ التجاوب بكلمة "أنا لا أُوافق" مع عبارة مثل "أنا أستنكر وأُصدر أحكاماً حول عيوبي الشخصية وعدم أهليتي فيُشير إلى الحنو على الذات. بينما التجاوب بكلمة "أنا موافق" فيُشير إلى النقد الذاتي.

وجدت الدراسة التي أُجريت على واحد وأربعين مُتطوع، أنّ أولئك

الذين لديهم حنو على الذات أكثر، يكون الالتهاب بسبب الإجهاد عندهم أقل. لقد كان مجرى الدم لديهم خالياً من الالتهاب.

فكّر ما الذي يعنيه ذلك! إنّ الحنو على الذات يحمي الجسد الفيزيائي.

بالإضافة إلى كون الحنو على الذات يحمي من الالتهاب بسبب الإجهاد، تبيّن الآن أنه يحمي من الأمراض المُرتبطة به، وهذا يتضمّن أمرض القلب والأوعية، السرطان، التهاب المفاصل، داء السكري وحتى مرض الزهايمر.

فكّر بالأمر مثل وضع سدادة مطاطية عالية الجودة على الصنبور كي يتوقّف عن التقطير، وفي الوقت ذاته إخراج السدادة من المغسلة.

في دراسة عام 2009، علّم الباحثون الناس الحنو على الذات كجزء من برنامج التعاطف كي يدرسوا آثار التعاطف مع "الذات ومع الآخرين" على الالتهاب.

لقد قاموا بتسجيل ثلاثة وثلاثين شخصاً تتراوح أعمارهم بين سبعة عشر وتسعة عشر في برنامج تدريبي مدته ستة أسابيع، تضمّن جزء منه تعلّم استراتيجيات أن يكون الإنسان عطوفاً أكثر على الذات، والتدرّب على تأمل الحُبّ واللطف.

كان ذلك تأمل بوذا الداخلي وسننظر فيه لاحقاً عن كثب. تمّ مُقارنة المُتطوعين مع ثمان وعشرين شخص من الفئة العمرية نفسها لم يتعلّموا الحنو على الذات، إلا أنهم حضروا في الوقت ذاته مجموعات مناقشة حول الصحة. كانت تلك هي المجموعة المقياسية.

بعد انتهاء فترة ستة أسابيع، تمّ إعطاء المُتطوّعين مُهمّة مُصممة كي تُجهدهم، وذلك كي يتمكّن العلماء من قياس الالتهاب المُسبب بالإجهاد. تُعرف المُهمة باسم اختبار "TEST" الاختبار الفاحص للضغوطات الاجتماعية. كان بدى الناس الذين تعلّموا الحنو على الذات مُستويات

أقلّ بكثير من الالتهاب، من الناس في المجموعة المقياسية. كانت كمية التدريب لها دور أيضاً، فأولئك الذين قاموا بجلسات أكثر كلّ أسبوع "من ستة إلى تسعة"، كانت لديهم مُستويات التهاب أخفض من أولئك الذين قاموا بعدد أقلّ من الجلسات "مرة أو مرتين"

يُخفف الحنو على الذات من الالتهاب الذاتي "النقد الذاتي"

لقد كان النوع الثاني من الالتهاب الذي قاومه الحنو على الذات هو الالتهاب الذاتي، وهو حقيقة النقد الذاتي.

ب) أظهر تأمل اللطف المحبّ تقليصاً جوهرياً للنقد الذاتي، خصوصاً لدى الأشخاص الذين يُجيدون هذا النقد الذاتي بعينه.

في دراسة عام 2014، كان هناك ثمانية وثلاثون متطوعاً سجّلوا نتيجة عالية في تقدير النقد الذاتي تمّ اختيارهم عشوائياً إما للتدريب على تأمل اللطف المحبب، أو يكونوا جزءاً من المجموعة المقياسية.

كان هناك في كلّ مجموعة تسعة عشر شخصاً.

وجدَت الدراسة أنّ المُتطوّعين الذين تعلّموا الحنو على الذات كانوا أقلّ نقداً للذات على نحو كبير ممّا كانوا في البداية. كان هناك مُتابعة في مدة ثلاثة أشهر صُممت من أجل رؤية هل ستدوم الآثار، وقد أظهرت هذه المُتابعة أنّ مجموعة التأمل قد حققَت تناقصاً في النقد الذاتي، حيث لم يعُد المشاركون إلى طرقهم القديمة في نقد الذات. لقد تعلّموا طريقة جديدة أكثر نعومة في التعامل مع أنفسهم.

لقد وجدَت دراسة أُخرى تتضمّن مئة وتسع وثلاثين شخصاً أنّ ممارسة تأمل اللطف المُحبب في مُدة سبعة أسابيع تزيد التجارب اليومية للمشاعر الإيجابية، بما فيها الحُبّ، الفرح، الامتنان، الرضا، الأمل، الفخر، الاهتمام، المتعة، الروعة.

هذه المكاسب العاطفية أثرت على المُشاركين بطرق مُتعددة. لقد

شعروا بالهدف على نحو أقوى. أصبح لديهم المزيد من السيطرة على حياتهم. وشعروا أيضاً بالمزيد من الرضا في الحياة.

شعروا بالتفاؤل أكثر حيال المستقبل. استمتعوا بالتطوّر في نوعية علاقاتهم. آه، وتحسّنت صحتهم الشاملة.

ج) لقد قلّص الحنو على الذات من التهاب العلاقات. يُساعد تأمل اللطف المُحبب على تقليص التهاب العلاقات الصعبة. إنه قوي على نحو خاص في المساعدة على تطوير العلاقات الشخصية الواقعة في مأزق، سواء كانت مع أناس مُحببين، زملاء العمل، أو حتى أناس يبدو أنهم أعداء. أثناء التأمل، نجني إحساسا بالحُبّ والحنو تجاه الشخص "الناس" الذين يتحدوننا. عندما نفعل هذا، تُستبدل مشاعر العدائية تدريجياً باللطافة.

بالطبع يُريد بعضنا أن يبقى عدوانياً تجاه أشخاص مُحددين. يتمسّك بعض الأشخاص بالغضب سنوات، ويعتقدون أنّ أولئك الأشخاص يستحقّون ذلك. رُبّما هم كذلك فعلياً، بيد أنّ العدوانية تجاه الآخرين أمرٌ غير صحي لنا على الإطلاق، فهل نستحقّ ذلك؟

في الحقيقة، إنّ العدوانية تجاه الآخرين هي إحدى أسرع الطرق من أجل الحصول على تطوّر أمراض القلب والأوعية الدموية، وهي أمرٌ فعّال تماماً مثل اتباع حمية غير صحية. إنّ العدوانية المُستمرّة، والعدوانية في العلاقات مُرتبطة بقوة مع تصلّب الشرايين. بتماثل مُدهش، حيث يعكس الخارج ما بالداخل، وجد العلماء أنه كلّما قسونا على الآخرين، نقسو على ما في داخلنا أيضاً. لقد سُمّي هذا البحث "زواج صعب، قلب قاسٍ".

كانت نتيجة دراسة عدة أزواج، حيث تمّ تدوين تصرفاتهما والطرق التي يتواصلان بها مع بعضهما، وقد أحرز كلّ ثنائي نقاطاً بناء على إظهارهما الحُبّ، اللطف، التعاطف، الصبر، العاطفة، أو هل أظهرا

العدوانية والعنف وكانوا مُستبدين أو مُتنمّرين.

كانت النتائج واضحة جداً. أولئك الذين كانوا أكثر عدوانية كان لديهم مستوى أعلى من تكلّس الشريان التاجي، أو "CAC" بالمختصر. حيث ينتقل الشريان التاجي من حالة الثبات الداخلي المُشابهة لسطح البيض المسلوق إلى حالة تُشبه الجبس.

إنّ تضرر الشريان لم يحدث بسبب الحمية أو أسلوب الحياة، بل كان بسبب العدوانية والعنف.

إنّ الحنو على الذات هو ترياق قوي ضدّ العدوانية، العنف، والغضب. كذلك فإنّ تأمل اللطف المُحبب مُؤثر على نحو خاص، لأنه بالإضافة إلى زراعة الحنو تجاه أنفسنا، يزرع التعاطف والحنو على الآخرين.

بينما نُلطّف ما بداخلنا "عاطفياً وبيولوجياً أيضاً"، نبدأ بتلطيف الخارج، في تفاعلاتنا مع الأشخاص، وهذا يُلطّف العلاقات، ويُساعد أيضاً على تعزيز الشعور بالثقة والتواصل مع الناس الذين لا نعرفهم كثيراً، بل حتى مع الغرباء تماماً. إنه يُساعد على بناء التواصل الاجتماعي.

ان هذا ما وجدته دراسة في جامعة "ستانفورد" حيث شارك خمس وأربعون مُتطوع في مُمارسة تأمّل اللطف المُحبب ولو قليلاً بضع دقائق في اليوم، ثمّ تمّت مقارنتهم مع ثمان وأربعين مُتطوع في المجموعة المقياسية الذين لم يقوموا بالتأمل.

كانت نسخة التأمل بسيطة: يتخيّل كلّ شخص اثنين يُحبهما واقفين على جانبيه، ويُرسل حُبّه إليهما. تخيّل بعض الناس ارسال الحُبّ على شكل كرة وردية من النور، وآخرون تمنوا لهم الحُبّ، الصحة، والسعادة وحسب، إستخدم آخرون الكلمات. أثبتت كلّ الطرق أنها جيدة بقدر الأُخرى. ثمّ تخيلوا ارسال هذه المشاعر العطوفة إلى غريب مُحايد.

ساعد تدريب التأمل المُختصر المُتطوّعين على الشعور بتواصل أكثر مع مَن يُحبّون ومع الغرباء على نحو تامّ.

عندما يتعلّق الأمر باغتنام الأشياء في العالم، يكون تشكيل العلاقات هو المفتاح. ويكون مفتاح تشكيل العلاقات هو نزع حواجزنا والسماح للتواصل بالحدوث. كما تعلم، يحدث ذلك من خلال امتلاك الشجاعة كي نكون ذواتنا، وألا نخفي نقاط ضعفنا، ويحدث أيضاً من خلال الحنو على الذات.

مع التدريب، يُساعد تأمل اللطف المُحب على بناء الثقة والتعاطف تلقائياً. بكلمات أخرى، لسنا مُضطرين للتفكير بها.

التعاطف وعصب (فاجوس)

إنّ التعاطف والعصب المبهم هما بطلا العرض في كيفية يُنقص التعاطف "مع أنفسنا أو مع الآخرين"، من التهاب العصب المُبهم.

هذا العصب هو العصب الأطول في الجسم، يمتدّ من أعلى الخلايا الجذعية في الدماغ وعبر الجسم، وقد جاء اسمه من الأصل اللاتيني من العصور الوسطى لكلمة "مُنتشر"، بما أنه طويل جداً وينتشر في أرجاء الجسم، مُواجهاً القلب، المعدة، وأعضاء أخرى.

إنّ الحنو والتعاطف والعصب المبهم يعملان مع بعضهما عن كثب.

يقول العلماء إنهما "مترابطان"، بحيث يكون لدى الشخص المتعاطف جداً أسلوب مُبهم عادة "قريب من أسلوب العضلات". إنّ الأسلوب المبهم العالي صحيّ، لأنه يعني أنه حتى لو أعطينا العصب المُبهم الكثير من العمل كي يقوم به، فهو يستطيع الاستمرار في جعل الالتهاب مُنخفضاً، تماماً مثلما يستطيع الشخص المتناسق جسديا القيام بالمزيد من المجهود الجسدي أكثر من الأشخاص الذين ليسوا في حالة جيدة.

إنّ العصب المُبهم هو الطريق الأول من أجل السيطرة على الالتهاب. بعد الإصابة، يصل الالتهاب إلى أقصى درجة مطلوبة من أجل الشفاء. ما إن يصل إلى ذلك المستوى، يضع العصب المبهم حداً له كي يضمن ألا يخرج عن السيطرة. إنه يُبقي الالتهاب في معزل داخل الجسم أيضاً. إنه يعمل من خلال ارسال إشارة إلى خلايا المناعة، ثمّ إلى "DNA"، تأمر مورثات التهاب مُحددة كي تتوقّف.

من الناحية الحقيقية بعدئذ، يجري مفعول الحنو على الذات من خلال الجهاز العصبي إلى المستوى الوراثي. كم هذا مذهل؟

من المُفترض أنّ أحد الاستراتيجيات الرئيسة في إدارة الألم في العالم هي استخدام العقارات مُضادة الالتهاب، بيد أنّ البحث يُظهر ويشرح أيضاً أنّ ممارسة تأمل اللطف المُحبب قد يُخفف الألم لدى المُصابين بالألم المُزمن. عندما ينخفض الالتهاب على المستوى الوراثي، ينخفض الألم.

في إحدى الدراسات، كان هناك ثلاثة وأربعون مُتطوعاً يُعانون من آلام الظهر المُزمن، وقد شاركوا إما في دورة ثمانية أسابيع في تأمل اللطف المُحبب، أو في تلقّي عناية معيارية لآلام الظهر لديهم. في نهاية الدراسة، كان لدى المتطوعين الذين قاموا بالتأمل ألماً أقلّ على نحو كبير.

أيضاً مع آلام الظهر، أظهرت دراسة أُجريت في جامعة "بوسطن" أنّ المرضى الذين يُعانون من آلام مُزمنة في الظهر قد استفادوا من مُساعدة آخرين يُعانون من الألم. سُميت التقنية "المريض إلى نظيره"، حيث انخفضت شدة الألم على نحو كبير لدى المرضى الذين ساعدوا مرضى آخرين على الرغم من معاناتهم.

هل تودُّ أن تتعلّم بعض الاستراتيجيات من أجل تطوير الحنو على الذات؟

استراتيجية الحنو على الذات الأولى: تبديل الفكرة

إنّ إحدى الطرق التي تُمكننا من تعلّم الحنو على الذات هي من خلال تدريب أنفسنا على التفكير على نحو مُختلف. إنّ خشونتنا الداخلية هي عادة. وتماماً، مثل أيّ عادة، يُمكن تغييرها بتدريب قليل. وأنا أقول "تدريب" لأنك كي تُجيد أيّ شيء، تحتاج أن تُمارسه. لم يُصبح أحدٌ بطلاً يحمل ميدالية بعد مُمارسة رياضة العدو مرة واحدة!

إذا مارسنا الحنو على الذات، سنُصبح جيدين في الحنو على الذات.

دعونا نبدأ إذاً.

♥ ♥



نادي حُبّ الذات: استبدال الفكرة

إنّ إحدى أبسط الاستراتيجيات من أجل تطوير الحنو على الذات هو استبدال فكرة الهزيمة الذاتية بواحدة ألطف. هذا التمرين حول صنع مخزون الأفكار اللطيفة من أجل الاستفادة منه.

- ◆ إصنع قائمة ببعض الطرق التي أظهرت فيها اللطف أو الحنو على أحدهم، أو عندما أظهرت الصبر أو الرقة.
- ◆ إصنع قائمة من صفاتك المُميزة الإيجابية، مهاراتك، انجازاتك.
- ◆ إصنع قائمة ثالثة هذه المرة من الاقتراحات عندما تعاملتَ مع تحدٍ صعب، أو أظهرت الشجاعة.
- ◆ اصنع قائمة رابعة من ذكرياتك الأكثر سعادة.

◆ الآن، كلّما أوقعت بنفسك في فعل النقد الذاتي، خُذ نفَساً عميقاً، أطلقه بلطف، ثمّ اسرد أو تخيّل واحدة أو أكثر من البنود في قوائمك.

قد يبدو الأمر بسيطاً جداً، ولكن يحدث أمران عندما تقوم بهذا. الأول هو أنّ استنشاق النفَس يُبعد انتباهك عن النقد، وبينما يحدث هذا، يقود موارد الدماغ بعيداً عن مراكز الإجهاد في الدماغ، في اتجاه المزيد من مناطق سيطرة الوعي. إنه يمنعك من التورّط في قطار الأفكار المؤذية للذات.

الأمر الثاني الذي يحدث أنه عند استبدال فكرة النقد الذاتي بذاكرة إيجابية، أنت تُقلل من أثر الخشونة الداخلية.

إنّ المهارة في كونك قادراً على امساك نفسك في نوبات قسوتك على نفسك، واستبدال هذه الأفكار بواحدة أو أكثر من البنود في قوائمك. بيد أنك وكما قلتُ، ستتحسّن مع المُمارسة.

يبدو من غير المُحتمل أنّ استدعاء بعض الأمور الإيجابية فقط حول نفسك يُمكنه تخفيف نقدك الذاتي، ولكنه يفعل. إن كنتَ جيداً حقيقة في النقد الذاتي، ووصلت إلى هناك من خلال المُمارسة أيضاً، فما عليك في الأساس إلا أن تتعلّم تغيير ما تُمارسه.

بعد قليل من الوقت، ستُعيد توصيل شبكة دماغك. إن كان الطبيعي بالنسبة إليك هو النقد الذاتي، فسيُصبح الطبيعي هو الصبر، التفهم، والحنو على الذات بدلاً من ذلك.

لقد سبق وشرحت تفسير العلوم العصبية لهذا الأمر من أجل سبب مُعيّن. لقد تعلّمتُ أنه عندما تعرف ما الذي يجري في الدماغ، فأنت على الأرجح تقوم بالعمل!

استراتيجية الحنو على الذات الثانية: قُم بتأمل اللطف المحبب

إنّ تأمل اللطف المحبب هو أداة قوية في تطوير الحنو على الذات، ويُعرف أيضاً تحت اسم "ميتّا"، إنها تأمل تقليدي بوذي، وقد يكون مألوفاً بالنسبة إليك، والكثير من الأشخاص يعرفونه. بيد أنّ أغلبية الناس يعتقدون أنه فقط عن الحنو على الآخرين، ولو أنّه جزء كبير من هدفه، إلا أنّ الخط الأول في التأمل هو النفس:

"قد أكون مملوءً باللطف المُحبب. قد أكون في أحسن حال، مُسالماً، وفي راحة بال، سعيداً، وحُراً من المُعاناة"

إنّ تركيز تأمل اللطف المحبب هو بناء مشاعر الرحمة واللطف تجاه ذواتنا، ومَن نُحبّهم، تجاه الأشخاص المُعتدلين معنا، والأشخاص العسيرين في حياتنا، تجاه كلّ مَن في العالم. في كلّ مرة، تتسع دائرتنا من الرحمة وتكبر.



نادي حُبّ الذات: قُم بتأمل اللطف المُحبب

هناك خمسة أقوال في تأمل اللطف المُحبب.

- أنه يبدأ مع نفسك. تقول ثلاث مرات: "عسى أن أكون مملوءاً باللطف المُحبب. عسى أكون في حال جيد، مُسالماً، وفي راحة بال، سعيداً وحراً من المُعاناة"

في بعض الأحيان يكون مُفيداً أن تضع يدك بلطف على منطقة قلبك بينما تقول هذه الكلمات.

لقد وجدتُ شخصياً أنّ تكرار "أنا مليء... إلخ" تعمل جيداً على تطوير الحنو على الذات. لا يُوجد قاعدة مُحددة تقول إنك في حاجة إلى أن تستخدم "عسى أكون" قُم فقط بالنسخة التي تبدو أفضل بالنسبة إليك. قُم بأداء كلتا الحالتين وانظر أيهما يناسبك أكثر.

◆ ثم قُم ببناء العاطفة تجاه شخص تُحبّه، كرر ذلك ثلاث مرات:

"عسى" إذكُر اسم الشخص "يغمره اللطف المُحبب. عسى يكونوا بخير، مُسالمين، وفي راحة بال، سعداء، وأحراراً من المُعاناة"

إذا كنتَ شخصاً مُوجّهاً بصرياً، ستجد أنه من المُفيد رسم صورة الشخص في هذه النقطة، وهكذا خلال التأمل.

◆ ثمّ تقوم بالتكرار الثلاثي من أجل شخص مُحايد. إنه شخص تراه حولك ولكن لا تعرفه حقيقة. رُبّما تكون مررتَ به في ممر العمل. وقد يكون شخصاً يفحص مشترياتك في السوق المركزية.

◆ ثمّ قد يكون شخصاً صعباً، وقد يكون أيضاً شخصاً تُحبّه. يستخدم بعض الأشخاص الشخص ذاته كي يكون المحبوب والصعب في الوقت ذاته. بعض الأشخاص يستخدمون شخصاً لديهم تحدٍ معه، رُبّما من العمل، أو شخصاً على نزاع معه في الماضي. بعض الأشخاص يستخدمون المُتنمّرين، إمّا من الحاضر أو من الماضي.

◆ في النهاية، وجّه العاطفة إلى الخارج حيث العالم، مُكرراً ثلاث مرات:

"فليبدأ كلّ رفيقي الاحساس بالامتلاء باللطف المُحبب. فليكونوا في حال جيدة، في سلام، وفي راحة بال، سعيدين، أحراراً من المعاناة"

هذا يُتمم دورة واحدة.

تستطيع الآن القيام بالعديد من الدورات، أو القليل منها حسب رغبتك. إذا أردتَ القيام بالمزيد، إبدأ مع نفسك، ثمّ يُمكنك التركيز على

شخص مُحبوب آخر، أو الشخص ذاته، ثمّ على شخص مُختلف حيادي أو الشخص ذاته، ثمّ على شخص صعب مُختلف أو الشخص ذاته، قبل اتمام الحلقة مع كل الكائنات الحساسة.

بعض الأشخاص يُفضّلون القيام بالعديد من الدورات، ويعملون من خلال جميع أحبائهم المقربين، ولكن يركزون في كلّ حلقة على الشخص الصعب ذاته.

ليس هنالك قاعدة مُحددة تقول إنه عليك القيام بالتأمل بطريقة مُعينة. إنّ الأمر يتعلّق برقة الشعور، فمهما احتجتَ أن تفعل من أجل بناء رقة الشعور فلا بأس به. لستَ مُضطراً إلى القيام به على الطريقة التي وصفتها. يتبع بعض الناس منهجاً مثل الذي سبق في الدراسة في الأعلى، حيث يتصوّرون شخصين مُحبوبين وشخصين غريبين. قد يُضيف بعض الناس أيضاً: "إلهي الغالي" كما في العبارة "إلهي الغالي، عسى أن يمتلئ "فلان" باللطف المُحبب... (إلخ) "، ويُصبح الأمر بالنسبة إليهم بمثابة صلاة اللطف المحبب بدلاً من تأمل اللطف المحبب.

استراتيجية الحنو على الذات الثالثة: أصغِ إلى بوذا داخلك

قد لا يعرف العفريت "دوبي" بوذا، ولكنه يمتلكه داخله، فذلك جزء عاطفي وحكيم منه، وهو بعيد كلّ البعد عن الجزء الذي يستخدمه من أجل جلد الذات.

عندما يُعاقب "دوبي" نفسه، يكون الصوت المُسيطر في رأسه هو نقد ذاته. بيد أنّ هناك أيضاً جزء من "دوبي" يشعر بأنه يُنتقد. يجب أن نأخذ في الحسبان جميع هذه الأجزاء الثلاثة: الناقد، المُنتَقد، وبوذا.

يتشابه الأمر بالنسبة إلينا جميعاً. عندما نقسو على أنفسنا، يكون الصوت الرئيس الذي نستمع إليه هو ناقدنا الداخلي. هكذا تكون الاستراتيجية المُفيدة جداً للحنو على الذات هي أن نستمع إلى بوذا الموجود في داخلنا عوضاً عن ذلك. يتعلّق الأمر فقط بنقل اهتمامنا.

♥ ♥



نادي حُبّ الذات: أصغ إلى بوذا داخلك

◆ خُذ قطعة ورق وثلاثة اقلام بألوان مختلفة، واحد للناقد، واحد للمُنتقَد، وواحد يخصّ بوذا الداخلي.

إنّ الناقد هو صوتك من النقد الذاتي. قد يبدو مثل صوت أو كلمات الأبوين، قريب، مُدرّس، أو حتى زوج أو زوجة. أما المُنتقَد فهو جزء منك يشعر بالأذى من كونه مُعرّضاً للنقد، بينما بوذا الداخلي هو ذاتك الأكثر حكمة وعاطفة.

◆ إختر شيئاً تُوبّخ نفسك حوله عادة. خُذ قلماً واكتب ما الذي سيقوله الناقد حوله. إكتب الكلمات كما تسمعها عادة. تستطيع كتابة كلمات قاسية بالأحرف الكبيرة، إن جعلك هذا تشعر بالصدق أكثر مع نفسك.

◆ ثمّ إنتقِ قلماً بلون آخر واكتُب مثل المُنتقَد. قُل كيف تشعر حيال كونك تتلقى الانتقاد. هل هذا مُؤلم؟ ثمّ قُل ذلك! قد تُفسّر ما الذي تُحاول فعله وتقول إنّ النقد لا يُفيد على الإطلاق، إنه في الحقيقة يُعيدك إلى الوراء. قُل أيّ شيء تُريد قوله. كُن صادقاً.

إسمح للناقد بالاستجابة إذا شعرتَ أنه في حاجة إلى الاستجابة.

يُمكنك التبديل ذهاباً وإياباً مرات عديدة كما تشاء بين الناقد

والمُنتقَد، تماماً مثلما تفعل في مُحادثة بين شخصين. لا داعي إلى السرعة من أجل اتمام التمرين في سبع دقائق أو ما شابه! إذا استغرق الأمر ثلاث ساعات، فليأخذ ثلاث ساعات.

◆ عندما تشعر أنّ الوقت مُناسب، إختر القلم الثالث ودَع بوذا الداخلي عندك يُدلي بدلوه، على أنه الجزء الأكثر حناناً، لطفاً، محبة، عاطفة، من روحك، ما الذي سيقوله؟ كيف سيقوله؟ هل سيُخاطبك؟ـ الناقد؟ كلاهما؟

عندما يكون بوذا الداخلي قد تكلّم، إسمح لكلا الناقد والمُنتقَد بالاستجابة عند الضرورة. ثمّ تستطيع من جديد الاستمرار في الحوار قدر ما تشاء. استمر حتى تشعر أنّ كلّ شيء قد قيل.

مع ذلك، تأكّد أنتكون الكلمة الأخيرة عند بوذا الداخلي.

عندما ينتهي الحوار، هناك إضافة إلى التمرين إن أحببت، وهي أن تكتب رسالة إلى نفسك من بوذا الداخلي. قد تكون طويلة أو قصيرة حسبما ترغب. ثمّ أرسل الرسالة بالبريد. ذلك سيسمح لك بتذكّر الحكمة يومين أو ثلاثة، ريثما تصل الرسالة في البريد.

استراتيجية الحنو على الذات الرابعة: نفّذ وقفة التعاطف

تذكّر وقفة القوة منذ البداية؟ إنّ الوقوف بقوة يُظهر أنّ الأفكار، المشاعر، كيميائية الدماغ والسلوك كلّها تتأثر بما نفعله مع جسدنا. يُمكن أن نتوسّع أكثر في القول، إنّ أيّ وضعية للجسد تفعل المثل. فلماذا لا نُنفذ وقفة التعاطف؟



نادي حُبّ الذات: نفّذ وقفة التعاطف

لقد وجدتُ أنه لو نفّذتَ وقفة التعاطف، فإنك تستطيع استمالة أفكارك، مشاعرك، كيميائية دماغك، سلوكك تجاه الحنو على الذات. تستطيع أيضاً نشر وقفتك إلى التعاطف في الوضعيات الأُخرى.

◆ هكذا، إمّا جالساً أو واقفاً، إتخذ جلسة أو سلسلة من الحركات التي تُبدي الحنو على الذات. تستطيع على سبيل المثال ارخاء عضلات وجهك، تخفيف نظراتك، الدخول عنوة في ابتسامة لطيفة وناعمة، تستطيع التدرّب على هذا أمام مرآة إن كان أكثر سهولة. قد تجد أنك تُريد وضع يديك على قلبك، تُعطي نفسك ضمة بسيطة، أو حتى عناق.

إحتفظ بالوقفة دقيقتين، كما لو كنت في وقفة القوة.

إنّ التدريب على هذا على نحو مُنتظم هو طريق سهل من أجل استخدام الحيلة القوية لعلم الأعصاب من أجل تدريب نفسك على الشعور بالحنو على ذاتك، والحنو على الآخرين.

الخلاصة، إنّ الحنو على الذات هو ترياق النقد الذاتي، وهو أيضاً يُخفف الألم عندما لا تسير الأمور كما هو مُخطط لها. إنه فنّ مُعاملة أنفسنا بالصبر والحلم ذاته، وبالتفهم واللطف الذي قد يمتدّ إلى الآخرين عندما نرتكب خطأً، أو نشعر بالألم أو خيبة الأمل، أو نفشل في شيء.

إنّ الحنو على الذات أمرٌ صحيّ للغاية، وهو يُواجه الالتهاب داخل الجسم، وبذلك يُقدّم الحماية من الأمراض. إنه حقاً مضاد التهاب ثلاثي المفعول، لا يُنقص الالتهاب الحيوي فقط، ولكن أيضاً الالتهاب الذاتي "النقد الذاتي"، والتهاب العلاقات.

كي نتعلّم الحنو على الذات، نستطيع استخدام استراتيجيات مثل استبدال الفكرة، القيام بتأمل اللطف المحبب، الاصغاء إلى بوذا داخلنا، تنفيذ وقفة التعاطف.

الفصل الحادي عشر

التسامح

"إنّ أحد مفاتيح السعادة هو الذاكرة السيئة"

"ريتا ماي براون"

كلّنا قد اقترفنا الأخطاء. وقمنا بإساءة الحكم، وأسأنا إلى أشخاص آخرين. في وقت أو آخر، جميعنا تصرّفنا بأقلّ من المُمتاز، بل أحياناً كان هناك عواقب مُؤلمة. إنّ الشيء الوحيد الذي نحتاجه جميعاً هو التسامح.

مُسامحة أنفسنا

إنّ إحدى العقبات المُربكة التي تعترض طريق حُبّ الذات، أو الحنو على الذات عند البعض هي عدم القدرة على مُسامحة أنفسهم. إنه إحساس معروف: "كيف لي أن أُحب ذاتي وقد فعلتُ ذلك؟"،

هنا يأتي دور مُسامحة الذات. لستَ وحدك مَن لديه ندم، فالكلّ لديه ما يندم عليه. بعضِ الناس لديهم ندم كبير، والبعض الآخر لديه ندم صغير، بيد أنه من المُهمّ أن تعرف أنّ كلّ إنسان لديه ما يندم عليه.

من أجل صحتنا وسلامتنا العقلية، من المُهمّ تجاوز هذه العقبات. في البداية، يجب أن نعلم أنّ التسامح مثل الحنو على الذات أمرٌ صحيّ للغاية. أظهر البحث أنّ التسامح مع أنفسنا أو مع الآخرين، أمرٌ جيد للقلب، إنه يُوسّع الشرايين عندنا، ويزيد من تدفّق الدمّ إلى القلب، وأيضاً يُنقص ضغط الدم، ومُعدّل ضربات القلب. إنه يُحسّن من أداء الشريان التاجي لدى الأشخاص المُصابين بنوبة قلبية. إنه يُحسّن أداء الجهاز المناعي.

إنّ الناس الذين يتعلّمون التسامح يشعرون على الأرجح بكآبة أقل، غضب أقل، امتعاض أقل، أذى أقل، ضغط أقل، قلق أو انزعاج أقل، حاجة أقل إلى الانتقام. على العموم، إنّ التسامح أمرٌ صحيّ حقيقة.

إختبر عملية تسامح الذات التالية.

♥ ♥



نادي حُبّ الذات: التسامح مع الذات

◆ فكّر في بعض الطرق حيث سيكون التسامح مُفيداً من أجل صحتك "في الأشياء الموجودة أعلاه" يجد بعضِ الناس أنه من المُفيد

أن ترسم هذا كصورة. على سبيل المثال، قد ترسم قلبك مع وجه مُبتسم عليه، أو صورة لك تبدو فيها مُرتاحاً وهانئ البال.

◆ هل الحكم على نفسك من أجل الأخطاء التي فعلتها في الماضي يُفيدك؟ إذا كان لا يفيد، فلماذا؟ على سبيل المثال، هل يُؤثر على صحتك، فكرياً أو جسدياً؟ فكّر في هذا. هل يُعيدك إلى الوراء في حياتك؟

◆ كيف تكون حياتك أفضل إذا ما تركت التفكير بنفسك على هذه الطريقة؟

◆ إكتب عبارة إيجابية أو تأكيداً يُساعدك كلّما اندفع التفكير القديم إلى دماغك ثانية. تستطيع استخدام شيء مثل "أختار أن أتركه يمضي، وبذلك أُطلق سراحي"

◆ إعمل الآن على بعض الحنو على الذات. فكّر ملياً كيف يرتكب جميع الناس الأخطاء، ويُخطئون في اصدار الأحكام، يؤذون الناس، يفقدون ادراكهم لأنفسهم من حين إلى آخر، فكّر ملياً بحقيقة أننا محض بشر.

◆ تأمّل الآن ما الذي سيقوله لك بوذا الموجود في داخلك عن هذه المسألة.

إذا كنت تُساعد شخصاً محبوباً كي يُسامح، ولديه هذه المُعضلة، ما الذي كنت ستقوله له، وكيف ستقوله؟

◆ إنّ التكفير عن الخطايا ليس ضرورياً دائماً، ولكن يُمكنك القيام به إذا شعرت بأهميته بالنسبة إليك. إن كنتَ آذيت أو أهنتَ أحداً في الماضي، هل هناك طريقة في تقديم ترضية الآن؟ هل يُمكنك الاعتذار؟ أم تستطيع القيام بالعمل بطريقة أُخرى من أجل مُوازنة الأمور؟ على سبيل المثال، إذا آذيتَ مرة شريكاً سابقاً من خلال إقامة علاقة غير شرعية، هل

تستطيع القيام بالتبرّع والإحسان من أجل دعم الناس في محنتهم؟

إنّ عملية مُسامحة الذات يُمكن القيام بها غالباً على قدر ما تراه مُناسباً حتى يتمّ حلّ المسألة على نحو واف. يُحبّ العديد من الناس أن يقوموا بها أسبوعياً من أجل المسألة ذاتها في مُدة أربعة إلى ستة أسابيع. كما يُحبّ آخرون أن يقوموا بها يومياً على مدى أربعة أيام مُتتالية، ولكنّ الأمر المُهمّ مع المسامحة أنها عملية لا يجب التسرّع بها، فهي ليست بحثاً عن كرة سحرية، أو عن فكرة وحيدة تُحرر كلّ الألم من الماضي. حسناً، قد يحدث هذا أحياناً، ولكن بالنسبة إلى غالب الناس في أغلب الوقت، تكون اعادة النظر في قضية على نحو مُتكرر، هي أقوى طريق من أجل إيجاد بعض السلام.

إليك عملية مُسامحة ذات أُخرى، بسيطة جداً:

♥ ♥

 نادي حُبّ الذات: "ماذا كانت نيتي؟"

لنقل أنك آذيتَ مشاعر أحد ما مرة وندمتَ على ذلك. دعونا نقول إنه كان أحد الزوجين، فرد من العائلة، أو صديق مُقرّب "هذه الأمثلة الشائعة"

- هل تعمّدتَ حقيقة أن تُؤذي الشخص أم أنك كنتَ فقط مُرتبكاً أو مُشوشاً؟ إسأل نفسك: "ماذا كانت نيتي؟"
- تجاوز الأشياء السطحية ممّا كنتَ تُفكر به في ذلك الوقت، حتى لو كنت غاضباً وأردتَ إيذاء الشخص.
- تخيّل الوقوف هناك كمُراقب، وانظُر إلى وجهك.

◆ هل يبدو وجهك غاضباً؟ ما الذي يكمن تحت ذلك الغضب؟ إساءة ربما؟ ألم؟

◆ أنظر عن كثب. ما الذي يكمن تحت ذلك؟ خوف؟ خوف من ألا تكون محبوباً؟ خوف من فقدان التواصل أو الانتماء؟

◆ إسأل نفسك مُجدداً: ماذا كانت نيتي؟ هل أردتُ إيذاء الشخص الآخر، أم أردتُ أن يفهم ألمي أو خوفي؟

لا يُريد أحدٌ أن يُؤذي الآخرين "مع القليل من الاستثناءات"، ولذلك نشعر بالسوء بعدئذ، لماذا نشعر بالندم؟ إنه في الحقيقة حُبنا للشخص الذي يُسبب لنا الانتقاد. رُبّما نُحبّ شخصاً ولكن نخشى أن يتوقّف عن محبتنا في المُقابل.

كم مرة لفظتَ كلمات "لم أقصد إيذاءك"؟ وأنا أُراهن أنك لم تقصد حقاً. إذاً هذا تمرين مُفيد على التعاطف الذاتي، والمسامحة الذاتية، لأنها تُساعد على تذكيرك أنّ الخوف هو الذي يُحرّض الكلمات المؤذية أو السلوك المؤذي، ويكمن الحُبّ تحت الخوف.

هذا لا يُغيّر ما حدث، ولكنه يسمح لك أن تكون أكثر حساسية ولو قليلاً تجاه ألمك أو ندمك.

مُسامحة الآخرين

إنّ مُسامحة الآخرين هي أثر جانبي طبيعي من حُبّ الذات. من أجل ذلك أيضاً يُقاوم بعض الناس عمل حُبّ الذات: "لا أُريد أن أبدأ في الشعور بالعاطفة نحو أناس يستحقّون ما ينالون. لن أسمح لهم أن يخرجوا من مصاعبهم!"

لا تقلق، لن يبقى أحد في حالة صعبة عندما نُسامح الآخرين.

ليس التسامح أن تقول إنّ تصرف أحدهم كان مقبولاً. إنه ببساطة خيار ترك الماضي كي نمضي في مستقبلنا.

إنّ التمسّك بالغضب تجاه أحد ما هو أيضاً أمرٌ غير صحيّ، بينما فوائد التسامح كثيرة وخصوصاً بالنسبة إلى القلب والمشاعر.

♥ ♥

 نادي حُبّ الذات: عملية من أجل مُسامحة الآخرين

إليك عملية من أجل مُسامحة الآخرين. ستُلاحظ أنها مُماثلة جداً لعملية مُسامحة الذات.

◆ فكّر ملياً كيف ولماذا التسامح مُفيد لصحتك.

◆ إسأل نفسك إن كان ينفعك التمسّك بالماضي. إن لم يكن كذلك، لماذا لا؟ هل كانت نتائج التمسّك بالماضي مُؤذية أو تُشعر بالضيم؟

◆ إكتب كيف سيُؤثر التسامح إيجابياً على مستقبلك.

◆ إكتب عبارة إيجابية أو تأكيداً تقوله لنفسك عندما تظهر في المرة القادمة فكرة حول المسألة. قد تستخدم شيئاً مثل: "أختار أن أترك هذا يمضي، وبذلك أُحرر نفسي"

◆ يُخبر العديد من الناس غيرهم حول ماضيهم، خصوصاً عندما يُقابلون أناساً جدداً. إن كنتَ هكذا، وماضيك مليء بالضيم، إكتُب بطريقة مُختلفة خطاباً حول ماضيك بعكس نيتك في التقدّم بإيجابية. ثمّ سيكون لديك حديث جاهز في المرة القادمة عندما تُقابل شخصاً جديداً.

◆ عزز التعاطف. فكّر ملياً بحقيقة أنك قد آذيتَ أناساً في الماضي. ذكّر نفسك أننا كلّنا بشر، إبحث عن تفهّم بسيط للشخص الذي آذاك، لا يهمّ مدى صعوبة الأمر. لا يتعلّق الأمر بتركهم دون عقاب، بل يتعلّق فقط بأن تجد سلاماً أكثر قليلاً في نفسك.

◆ دوّن بعض الفوائد لما حدث معك. على سبيل المثال، إذا كان شريكك على علاقة غير شرعية في الماضي، قد تُفكّر بأمر شريك جديد، يُعطيك أطفالاً وأصدقاء مُمتازين جدد لم تكن ستحصل عليهم أبداً لو بقيت مع ذلك الشريك.

إنّ الهدف من هذه الخطوة هو أن تُغيّر فهمك للماضي.

مثل عملية مسامحة الذات، هذه أيضاً عملية لا يجب التسرّع بها. تستطيع القيام بها يومياً أو أسبوعياً حتى تشعر أنّ المسألة قد تمّ حلّها إل درجة مُناسبة.

في الخلاصة، نستطيع مع مُسامحة الذات ومُسامحة الآخرين الوصول إلى مكان نرى فيه فوائد المُسامحة في حياتنا. قد نتقدّم أكثر ونتوصّل إلى فهم، على سبيل المثال، ليس هناك شيء كي نُسامح، أو أنّ كلّ شيء يحدث كما هو مُقدّر له، أو أنّ كلّ شيء وكلّ شخص هو محض تعبير عن الحُبّ، أو الإله، وأنّ الأخطاء مُجرّد نضوج. قد نجد حتى الراحة في فكرة أنّ الأرواح تُوافق على أذى أو إهانة بعضها، كي نستطيع أن ننضج كلنا من خلال التجربة.

كيفما رأينا الأمر، فإنّ المهم هو أنّ التسامح مع أنفسنا أو مع الآخرين، يُذيب العوائق ولا يجعلها تزداد، ويُمهّد الطريق إلى حُبّ الذات.

الفصل الثاني عشر

ماذا تفعل لنفسك؟

"ما يُقرر مستوى احترام الذات هو ما يفعله الفرد"

"ناتانيل براندن،" الدعامة السادسة لاحترام الذات

إنه سؤال مُهمّ! جدياً، ما الذي تفعله من أجل نفسك؟

نظراً لأنك تقرأ هذا الكتاب، سأُخمّن أنك تفعل القليل.

لا تقلق، لستَ وحدك هكذا.

رُبّما تكون أطلتَ البقاء دون فعل أيّ شيء لنفسك، بينما تُعطي الكثير من الوقت، الحُبّ، الاهتمام، والرعاية إلى الآخرين، بحيث لو سألتك: "ما الذي تُريده؟"، أو "ما الذي تحتاجه؟" ستُفكر ثانية وتقول: "لا

شيء حقيقة". بيد أني أُراهن أنك لا تُريد حقيقة ولا تحتاج إلى أيّ شيء، وكلّ ما في الأمر فقط أنه مرّ وقت طويل و لم تفعل شيئاً لنفسك، فأصبح التفكير بما تُريد أمراً صعباً جداً وغريباً أيضاً. هذا علامة شائعة لحالة "أنا لستُ كافياً"

هل صحيح حقاً أنك لا تجد بعض الوقت لنفسك؟ هل صحيح حقاً أنك لا تُحبّ ترتيب حياتك على نحو أكثر، أو التركيز أكثر على متابعة أمل أو حلم، أو قراءة كتب نسيت أنك كنتَ تستمتع بها؟ أو إتاحة مكان في حياتك من أجل علاقة إن كنتَ عازباً، أو إضافة المزيد من الحيوية إلى العلاقة إن كنتَ مُرتبطاً؟

هل تودّ أن تمتلك مغزىً أكبر في حياتك؟ هل تودّ امتلاك الحسّ بالهدف الذي يجعلك مُستمتعاً عند النهوض من السرير في الصباح لأنك مُتشوق كي تبدأ يومك؟ هل تودّ أن تكون لديك البراعة في أمورك المالية، بدلاً من امتلاك وقت طويلٍ إلى نهاية الشهر بينما ليس لديك مال؟ هل تودّ أن تكون أكثر تناسقاً جسدياً، أو تُطوّر نظامك الغذائي؟

من الصعب أن تُفكّر في هذه الأشياء عندما تكون في حالة "غير كاف" لأنها لا تبدو مُمكنة. من الطبيعي أن تكون مُتواجداً من أجل كلّ الآخرين. إنها فكرة مُستهلكة على نحو كبير. صدقني، أنا أعرف كيف تشعر. أنا أكتب هذه الكلمات عن تجربة. لقد كنتُ ذاك الشخص الذي كان يُجيب دائماً: "لا أريد شيئاً حقيقة" أنا أفتخر بعدم الرغبة بأيّ شيء، وقد أقنعتُ نفسي أنه أمر تنويري. الحقيقة هي أنني فقط لم أكن مُعتاداً على التركيز على ما أردته، بحيث لم أعُد أعرف ما أحتاجه. لقد زوّرتُ هويتي كشخص لطيف دائماً، وربطتُ قيمة ذاتي مع تلك الهوية. كانت المشكلة في أنني نسيتُ أنني احتجتُ أيضاً أن أكون لطيفاً مع نفسي.

ما الذي تُريده؟ ما الذي تحتاجه؟

إذاً، لماذا لا تكون لطيفاً مع نفسك الآن فوراً؟ لا يُوجد وقت أفضل من الحاضر.

♥ ♥



نادي حُب الذات، متطلباتك وحاجاتك

إليك الأسئلة ثانية:

- "ماذا تُريد؟"،
- "ماذا تحتاج؟"،
- أو، إن كنت تُصارع ذلك، جرّبه بهذه الطريقة: "ماذا تُهمل؟ ما المفقود في حياتك؟"

أرجوك لا تقرأ المزيد. أمسك قلماً. أحضر بعض الأوراق. إن لم يكن لديك الآن قلم وأوراق، إعثر على صفحة فارغة في نهاية هذا الكتاب واكتُب عليها. نعم، فكّر بما تُريد وتحتاج واكتبه. الآن. سجّل ما كتبتَ على هاتفك كرسالة نصية، اكتبه على تطبيق في هاتف ذكي أو لوحٍ الكتروني. ألقِ به في القمامة تحت قدميك إن أردت، ولكن إكتُب شيئاً، أيّ شيء.

إنّ الكتابة على شيء حتى تُعتبر خطوة في الاتجاه الصحيح. ولديك عشر ثوان، تبدأ من: "كلا، لقد كان الأمر مزحة!" لا يُوجد حدود للوقت. أنا لا أهتمّ إن استغرق الأمر منك شهراً. فقط إبدأ الآن.

حسناً، أهلاً بعودتك إلى الكتاب ثانية. هل كتبتَ قائمة بمُتطلباتك وحاجاتك؟

إنّ الخطوة التالية هي أن تختار بعضاً ممّا هو مُهمّ لك حقاً، وتُقرر ما الذي ستفعله بشأنهم.

♥ ♥



نادي حُبّ الذات: مُتطلباتك وحاجاتك، تستمر

◆ إكتب على الأقل خطوة واحدة فعّالة تستطيع القيام بها تجاه كلّ من مُتطلباتك وحاجاتك على القائمة.

على سبيل المثال، إن أردتَ أن تكون أكثر صحة، تستطيع أن تُقرر كتابة خطة حمية لنفسك، أو الحصول على المشورة بشأنها. أو رُبّما تكون قد أهملت حلمَ أن تكون مُؤلفاً تنشر الكتب، وهكذا رُبّما تُقرر أن تخطّ عناوين رئيسة لكتاب.

◆ ضَع لنفسك وقتاً مُحدداً "جدياً هذه المرة!" من أجل القيام بذلك العمل.

على سبيل المثال، قد تُدوّن خطة حميتك في نهاية الأسبوع.

أو قد تجلس جانباً ساعة في يوم مُحدد، أو ليلة من الأسبوع كي تعمل على كتابك.

إنّ صنع خطة كهذه يُطلق العنان.

سيطر على حياتك

لا شيء يقول "غير كاف" أكثر من السماح لحياتك بالسقوط إلى الدمار مثل المنزل بلا رعاية، ولا أشياء تقول: "أنا كاف" أكثر من إمساك زمام السيطرة على حياتك، وإرضاء بعض حاجاتك ورغباتك. إنّ جزءاً كبيراً من حُبّ الذات هو السيطرة على حياتك.

إذاً، ما رأيك بشأن هذا؟

♥ ♥



نادي حُب الذات: الإمساك بزمام الأمور

إكتب ما أنت مُستعد أن تفعله في المجالات الآتية. أستطيع القول أنّ تعديلهم على الشكل التالي قد أعطاني تشجيعا كبيراً.

1 ـ التخلّص من الفوضى.

2 ـ السيطرة على تدبير الشؤون المالية.

3 ـ الحصول على معنى وهدف من حياتك.

4 ـ كُن جاهزاً من أجل قول "كلا"

5 ـ تعديل علاقاتك.

6 ـ القيام بأشياء كنت تُؤجّلها.

7 ـ تحسين صحتك.

1 ـ التخلّص من الفوضى

هل غرفة نومك، مكتبك، منزلك، أو حديقتك غير مُرتبة؟ هل حياتك غير مُرتبة؟ إنّ بيئتك تعكس تفكيرك. فالبيئة الخالية من الفوضى تعكس التفكير المرتب.

إنّ الهدف هو انشاء بيئة حولك تُغذيك. بيد أنّ الفوضى ليست تغذية. وما إن تُنظّف شيئاً منها، ستخلق مساحة أمام الأشياء التي تُغذي، والتي قد تتضمّن الصور، الزخارف، رموز الأسرة، الأشغال اليدوية، ورق جدران جديد. تستطيع أن تقوم بفحص مُتمم.

في البداية، إكتب في الفراغ في الأسفل ما الذي تنوي أن تفعله ومتى:

"كي أتخلّص من الفوضى، أنوي أن:.................

وسأسعى أن أفعل ذلك من خلال:................"

قد تُلاحظ أنني كتبتُ "أسعى أن أفعل ذلك من خلال"، وليس "سأفعله من خلال"، مع أنني أُريدك أن تُسلّم بالقيام ببعض الأفعال في حياتك، ولكني لا أُريدك أن تؤنب نفسك إن وضعتَ الأهداف، و لم تجد الوقت كي تُتابعها.

إفعل ما في وسعك، ولكن لا تقسو على نفسك إن لم تستطع ادارة التقيّد بخططك، لأنّ الحياة تحدث، ويُمكنك دوماً العودة إليها لاحقاً...

2 ـ السيطرة على تدبير الشؤون المالية

إذا كنتَ مديناً، إكتشف حلاً لخطة الدفع. قُم بشيء ما، أيّ شيء، بدلاً من الجلوس قلقاً. إن لم تكن تعرف ماذا تفعل، تحدّث مع شخص يعرف، خُذ بنصيحته، واسمح له بمُساعدتك في اكتشاف خطوات عملية.

إن كانت أمورك جيدة مع المال، ما الذي يتطلّبه منك أن ترفع مهارتك إلى المستوى التالي؟

إجعل هذا هدفاً مُهمّاً، لأنّ السيطرة على مواردك المالية تحرر الوقت والطاقة كي تقوم بأحد الأشياء التي تُهمّك.

"من أجل السيطرة على مواردي المالية، أنوي أن:.................،

وساسعى أن أفعل ذلك من خلال: "،

3 ـ الحصول على معنى وهدف من حياتك

إبدأ بالسماح لنفسك أن تحلم بما قد يعني أن تمتلك هدفاً في حياتك. هناك طريقان جيدان من أجل القيام بهذا.

الأول أن تأخذ قطعة ورقة، إحسب لنفسك عشر دقائق على الساعة، وخربش فقط كلّ شيء يخطر ببالك عن الحياة ذات المغزى بالنسبة إليك.

الثاني: تستطيع القيام عن طريق الصبر، من خلال التأكيد كلّ يوم "إنّ المعنى والهدف يتدفّقان في حياتي"

في كلا الطريقين، لا تقُم بأيّ عمل بعدئذ، ولاحظ ما الذي يحدث. يجب أن تُحيط علماً بأيّ شيء غير مُتوقّع. إنّ الأحداث واللقاءات غير المُتوقّعة هي غالباً مدخل إلى شيء أكثر معنى، خاصة إن كان السعي للمعنى هو هدفك. حتى عندما يبدو أنّ غير المُتوقع لا معنى له حينها، لقد وجدتُ من المفيد أن أُخبر نفسي: "حسناً، دعونا نرى إلى أين نصل"

لقد أخذتُ وظيفتين في التدريس بينما كنتُ أُؤلّف كتابي الأول، كما ذكرتُ سابقاً.

بسبب أنني بعد مرحلة "التنوير" كنتُ مُفلساً مادياً، فقد كانت تبدو خطوة إلى الوراء، لأنها كانت تُقلّص الوقت المُخصص للكتابة، بالإضافة إلى أنني كنتُ أعود إلى القيام بما كنتُ أفعله في الجامعة أكثر من غمس نفسي في أفكاري الفلسفية الجديدة. بعد ذلك اتضح أنها كانت جوهرة ثمينة بالنسبة إليّ، لأنها أعطتني تجربة تعليم حيوية ساعدتني على تهذيب تواصلي، وحفزتني كي أُنظّم وقتي على نحو أفضل، وقد أنهيتُ الكتاب بسرعة أكبر نتيجة لهذا.

عندما تبحث عن معنى ما، إنتبه أيضاً إلى ما يقوله الأصدقاء، العائلة، الزملاء، أثناء المُحادثة. قد تسمع أشياء افتقدتها في الماضي، لأنك لم تكن تبحث بنشاط عن المعنى في حياتك.

"من أجل الحصول على المزيد من المعنى والهدف في حياتي، أنوي أن: ....،

وسأسعى أن أفعل ذلك من خلال:..............."،

4 - كُن جاهزاً من أجل قول "كلا"

هل تقول "نعم" لكل شخص من مُنطلق الواجب؟

توقّف عن فعل هذا!

لقد قلتَ ما يكفي.

5 - تعديل علاقاتك

هل هناك مشاكل في أيّ من علاقاتك تُثقل تفكيرك؟

هل أنت في حاجة إلى التحادث مع أيّ أحد؟ هل كنتَ تُهمل أيّ من علاقاتك؟ ما الذي تحتاج إلى فعله كي تُصحح ذلك؟

إسأل نفسك ما الذي تحتاج إلى فعله كي تضع الأمور في نصابها. هل تحتاج أن تعتذر من أيّ أحد؟ هذا يتطلّب الشجاعة ويجعلك مُنفتحاً، بيد أنّ الربح هو تفكير أكثر صفاءً، وهي خطوة كبيرة نحو الشعور أنك كاف.

هل تُريد شغفاً أكثر في أيّ من علاقاتك؟ كُن مصدرها. لا تنتظر من أحد آخر أن يبدأ في موضوع في المحادثة. خطط لعشاء رومانسي. إبذل المزيد من المساعي.

"كي أُصحح علاقاتي، أنوي أن: ....،

وسأسعى أن أفعل ذلك من خلال:

6 ـ القيام بأشياء كنتَ تؤجّلها

إنّ وجود تراكمات من أشياء عليك فعلها هو فوضى نفسية "تُقابل الفوضى المادية في بيئتك، أنظُر ما تقدّم" إنه يُضيف ثقلاً كبيراً على تفكيرك، ويُؤدي إلى الشعور بعدم السيطرة. يجب تنظيف قوائمك السابقة، سواء لزم الأمر تمضية بضعة أيام في الإجابة على البريد الإلكتروني، ترتيب الحديقة، مُعاودة الإجابة على مُكالمات الهاتف، لقاء أناس أو اجراء مُحادثات لم تكن تُريدها، هو تحرّرٌ كبير. تستطيع الشعور حرفياً أنّ الثقل ينزل من على كاهلك.

هنالك طريقة بسيطة من أجل القيام بهذا وهي أن تجلس يوماً كاملاً أو اثنين من أجل ذلك، فالأمر أكثر من يستحقّ ذلك. إن عملت على مدار يوم كامل، خُذ يوماً إجازة. إستمتع به. سيكون الأمر أسهل بكثير.

إذا شعرتَ أنك مشغول جداً ولا تستطيع توفير الوقت اللازم، قُم به على أيّ حال. رُبّما تجد أنّ كلّ شيء آخر ستفعله بعد ذلك هو أكثر فعالية وتأثيراً، لأنك ستمتلك المزيد من الطاقة، ويكون تفكيرك حراً في أن يكون مُبدعاً ونافذ البصيرة.

"من أجل القيام بأشياء كنتُ أؤجلها، أنوي أن.................

وسأسعى أن أفعل ذلك من خلال:................"

7 ـ تحسين صحتك

ما الذي أنت مُستعد أن تفعله كي تُمسك بزمام صحتك بقوة؟ هل أنت مُستعد من أجل المزيد من التدريب؟ هل يُمكنك النهوض باكراً كي تذهب وتركض، تقوم بالتمارين، أو تسبح؟هناك الكثير من الأشخاص الناجحين يقومون بتمارين مُبكرة في الصباح كي يتمتعوا بصحة جيدة حسب مقاييسهم.

ماذا عن عادات الحمية التي تتبعها؟ ما هي التغييرات التي أنت مُستعد للقيام بها كي تُصبح أكثر صحة؟

أول شيء نُهمله عندما نكون في حالة شعور "غير كافٍ"، واعطاء مُعظم طاقتنا إلى الآخرين، هو صحتنا، إذاً:

"كي أُحسّن صحتي، أنوي أن أفعل:

وسأسعى أن أفعل ذلك من خلال:................"

لماذا ليست أنانية أن نعتني بحاجاتنا

من الرائع كونك صديقاً جيداً، أباً، أو من مجموعة تعيش اللحظة.

إنّ العالم في حاجة إلى المزيد منهم! أنا أعتقد بعمق أنّ مجموعة صغيرة من الناس ذات تعاطف ولطف، يستطيعون تغيير العالم بقلوبهم.

بيد أني أعتقد أيضاً أنهم سيكونون أكثر فعالية لو كان لديهم المزيد من الطاقة. هذا يتطلّب العيش من مُنطلق "أنا كاف" من أجل امتلاك المزيد من الطاقة. ستتلاشى حالة "غير كاف" عاطفياً، وكذلك فكرياً، ومادياً. أنا أعلم ذلك لأنني سبق وعشتُ مُعظم حياتي بتلك الطريقة. سيجعلك "الأدرينالين"، والوهم الذاتي تقطع نصف الطريق قبل أن تتعب.

ما الذي أعنيه "بالوهم الذاتي"؟ أنا أعني الطريقة التي نُخبر بها أنفسنا أننا لسنا في حاجة إلى أيّ شيء، وأنّ العطاء للآخرين أمر روحيّ للغاية، الأمر الذي يُزوّدنا بكلّ حاجاتنا من الطاقة.

إن كان هذا صحيحاً بالنسبة إليك، فهذا شيء عظيم. إن استطعت القول بصدق أنك لا تحتاج حاجة ماسة إلى وقت ضئيل لنفسك، أو القليل من السحر في حياتك، أو السيطرة على حياتك، أو لحظة

فقط كي تجلس في الشمس مع كأس لذيذ من الشراب، فهذا عظيم. قد يكون صحيحاً بالنسبة إلى الأمّ "تيريزا"، بيد أني لم أرَ الكثيرين من أمثال الأم "تيريزا" في حياتي حقيقة. إنّ جزءاً من حالة "أنا كافٍ" هو أن تكون صادقاً مع نفسك. إنه الحنو على الذات الذي يقوم بهذا.

بالطبع، إنّ العطاء يزوّد الآخرين بطاقة روحية. إنه أحد أقوى الأشياء التي تزوّد بالطاقة والتي نستطيع أن نقوم بها. لقد ألّفتُ الكتاب حوله!

في كتاب "لماذا يُناسبك اللطف"، شاركتُ الأدلة حول كيف ينفعنا اللطف روحياً، عاطفياً، وجسدياً.

يخلق العطاء كمية ضخمة من الطاقة. بيد أننا ما نزال في حاجة إلى التنفّس! ما زلنا في حاجة إلى الطعام! ولدينا العديد من الحاجات الأخرى، بما في ذلك الحاجة إلى بعض المتعة، السعادة، الوقت، والسحر في حياتنا.

إنّ حُبّ الذات ليس أنانية، كما قلتُ في المقدمة تماماً، إنه لا يعني "أحبّ نفسك بدلاً من الآخرين." في الحقيقة، كلّما أحببنا ذواتنا أكثر، أصبح لدينا المزيد من الحُبّ نهبه إلى الآخرين.

إنّ حُبّ الذات مثل لوح الصابون الداخلي. إنه يُنظّف قلوبنا وتفكيرنا، تاركاً الكثير من المساحة من أجل التعاطف واللطف.

إنّ اللطف في حدّ ذاته أكثر نظافة، انتعاشاً، طبيعية، صدقاً، مباشرة، إخلاصا، فعالية.

هنا نُصبح أحد أفراد تلك المجموعة الصغيرة من الناس، الذين يمتلكون التعاطف واللطف في قلوبهم، ويستطيعون تغيير العالم.

في الخلاصة، عندما نشعر أننا غير كفاية، هناك احتمال كبير أننا لا نعتني بحاجاتنا الخاصة على نحو جيد، بل رُبّما نتجاهل مُتطلباتنا وحاجاتنا في الحقيقة.

إذاً، الخطوة الرئيسة إلى الأمام هي الامساك بزمام حياتنا، وضمان أنّ هذه الحاجات والمُتطلبات قد تمّت تلبيتها. ما إن نُمسك بزمام السيطرة على بيئتنا، أمورنا المالية، علاقاتنا، صحتنا، ونتعلّم كيف نقول "كلا" من حين إلى آخر، حتى نبدأ في الشعور أننا أفضل، أكثر قوة، وأكثر توازناً، ونقول: "نحن كفاية"

الجزء الرابع

إلى أين تمضي ؟

"تتقلّص الحياة أو تتوسّع في تناسب مع شجاعة المرء"

"أنيس نين"

الفصل الثالث عشر

إنهض واخرُج إلى مكان أفضل

"إذا كنتَ تعتقد أنّ هناك شيء مفقود في حياتك، فعلى الأغلب هذا الشيء هو أنت"

د. "روبرت هولدين"

إنك تقوم الآن بتعزيز حُبِّ الذات، وقد اتخذتَ بالفعل بعض الخطوات، وقد حان الوقت الآن من أجل تعزيز خطوتك القادمة، والبدء في تحقيق ما تُريده في الحياة

إنّ الجزء الأهم من حُبّ الذات هو اتخاذ خطوة عملية، أي أن تتصرّف باستمرار بطريقة تدلّ على أنك كاف، ويعني هذا الشيء عادة أن تدفع نفسك خارج دائرة راحتك، وكيٍ أكون صادقاً معك، قد يأتي أكبر المكاسب التي ستختبرها من جوائز تقدير الذات، عندما تدفع نفسك خارجاً من تلك المنطقة.

إستشعر الخوف

في كتاب "إستشعر بخوفك وافعله على أيّ حال"، كتبت "سوزان جيفرز" : "إنّ" فعل الأمر "يأتي قبل شعورك أنك أفضل تجاه نفسك"، فإن كنت تخشى القيام بعدة أمورٍ في الماضي، مثل خوفك الخوض في ذاك الحديث، أو خشيتك من تلك المكالمة، أو خوفك من طلب ترفيع في عملك من مُديرك، فهذا الخوف بسبب أنك في الأعماق شعرتَ أنك لستَ كافياً، وعندها سيُعزز اتخاذ اجراء من مشاعر تقدير الذات عندك، وهذا يؤكّد أنّ الفعلي أتي أولاً دائماً!

رُبّما تبقى خائفاً من الاحتمالات التي يُمكن أن تعيشها، فجميعنا يُصاب بالخوف حتى الأشخاص الذين يقومون بالأفعال والأحاديث التي ترفع من معنوياتهم، فإنهم في مُعظم الأحيان يقومون بهذا الشيء من أجل تعزيز مشاعرهم الداخلية عن أنفسهم، لأنهم يُصابون بالخوف ذاته الذي يُصيبك.

إنّ الكثير من الأشخاص يُحبّذون الانتظار حتى يُكملوا قراءة عدد كاف من الكتب، أو يُحضروا ما يكفيهم من الندوات، أو يُشاهدوا ما يكفيٍ من المُقابلات والبرامج الوثائقية، أو ببساطة ينتظروا أن يصلوا إلى مرحلة مُعينة من النضج والوعي، يمتلكون فيها سحراً أو بصيرة مُستنيرة، يطردون بمساعدتها الخوف عنهم، ثمّ ستغدو الأمور أسهل. يُمكن حدوث ذلك، ولكن ليس بالطريقة التي يعتقدونها.

لن نستطيع التغلب على الخوف من خلال قراءتنا للكتب، أو حضور الندوات، ولا حتى من خلال جلوسنا في المنزل مُنتظرين أن يأتي العالم إلينا، بل سيحدث الأمر عندما نخطو خارجاً إلى هذا العالم، ونُظهر أنفسنا كما نحن، وننهض ونخرج إلى مكان أفضل، ونقول: "ها أنا ذا أيها الكون"

عندما نقوم بهذا الأمر، نُخبر العالم أو الكون "بغض النظر عن التسمية التي تريدها"، أننا جاهزون وعلى أتمّ الاستعداد، وعندما نستطيع أن نفعلها مرة، خمّن ماذا؟سنفعل الأمر مرات ومرات. إنّ الفعل المستمر هو الذي يربطنا مع شعورنا بالكفاية، كرر الأمر.

ما علينا سوى الإعادة، ثمّ التكرار!



نادي حُبّ الذات: استحضار شجاعتك

إليك بعض التمارين التي تُساعدك على امتلاك الشجاعة من أجل النهوض والخروج إلى مكان أفضل.

◆ عُد بالزمن إلى تلك الأوقات التي كنتَ تشعر فيها بالخوف من القيام بأمرٍ ما، ولكنك على الرغم من ذلك قمتَ بها. ما الذي فعلته حينها؟ وماذا كانت النتيجة؟

كيف كان شعورك بعد قيامك بالأمر؟ هل جعلك هذا الفعل تشعر بالرضا عن نفسك؟ دوّن جميع تلك الأمور.

على سبيل المثال، كان لدي رهابٌ من التحدّث أمام الجماهير، بيد أني دفعتُ نفسي نحو القيام بذلك، وأصبحتُ الآن استمتع بهذا

الأمر حقيقة. بالنسبة إليك قد يكون هذا الخوف قد ظهر عندما طلبتَ موعداً أو رقصة من فتاة، أو عندما قمتَ بمُخاطرة ضمن عملك. أو رُبّما راودك هذا الخوف عند شراء منزلك. حتى لو لم تُوفّق في الأسلوب الذي اتبعته، ما زال بإمكانك أن تُدرج هذا الفعل على كل الأحوال كمثال عن جسارتك في القيام بأمرٍ ما.

إنتبه للفجوة

التقيتُ مرة برجل موهوب في برمجة الحواسيب، كان إنساناً لطيفاً ويمتلك أفكاراً وأحلاماً لو أستغلّها في شركة تقنية لأحدثت فارقاً في حياة البشرية. بينما كان يعتقد في داخله أنه شخص غير كافٍ، إلا أنه كان يتطلّع بإعجاب شديد نحو "مارك زوكربيرج" و"ستيفَ جوبز"، ويتخيّل أنهم أشخاص امتلكوا المعرفة الكاملة التي لا يمتلكها هو. لم يكن يعلم أنهم قد ابتدأوا من لاشيء، ولم يعلم كيف مضى هؤلاء في طريقهم إلى تحقيق أحلامهم.

تكمن المشكلة هنا في الفكرة التي تُراودك عن أنّ الأشخاص الآخرين يمتلكون شيئاً لا تمتلكه أنت، حيث يُقنعك التفكير بعدم كفايتك، ويمنعك عن العمل على تحقيق آمالك وأحلامك.

كان لي حلمٌ أن أُصبح مُعلّماً كي أنقل إلى طلابي المواضيع التي ألهمتني خلال حياتي. في عام 1999 حضرتُ ندوة عند "توني روبنز" تحت عنوان "أطلق العنان لقواك الداخلية" كان القيام بفعل في حياتنا من أهمّ تعاليم "توني" لنا وخاصة الأفعال الضخمة، وهكذا عدتُ إلى عملي في اليوم التالي، وقمتُ بفعل كبير إذ استقلتُ من وظيفتي.

نعم، اتخذتُ القرار ولم أُفكّر بلواحق الأمر على نحو جيد، وأنا

سعيدٌ لأني قمتُ بذلك. أُرغمتُ على العمل في مُدة ثلاثة أشهر إضافية قبل الاستقالة، استمتعتُ في ذاك الوقت وشعرتُ بالحرية، وغاب التوتر على نحو تام من ذهني. كنتُ مُتحمّساً بشدة، أحلم بالأمور التي سأقوم بها في حياتيّ القادمة.

تخيّلتُ نفسي أقوم بتأليف الكتب، أُلقي مُحاضرات، وأقود ورشات عمل تُساعد الأشخاص في علاجهم، وشعورهم بالرضا عن أنفسهم تماماً كما أفعل الآن.

في صباح أحد أيام منتصف فترة العمل الإلزامية أذكر أني استيقظت باكراً في حالة من الذعر بسبب ما قد فعلته، فقد استقلتُ من وظيفتي الجيدة كي أكون كاتباً وخطيباً، حقاً؟في الأساس لم أكن كاتباً جيداً في حياتي، ففي المرحلة الثانوية احتجتُ إلى مُحاولتين في امتحان اللغة الانكليزية حتى تمكنتُ من اجتيازه، كما كنتُ أخاف من الحديث أمام مجموعة من الناس. بماذا كنتُ أفكر حين اتخذتُ هذا القرار؟!

في بعض الأحيان لا تحتاج إلى التفكير المُطوّل بالشيء خلال قيامك به. إذ أننا كلّما فكّرنا بالأشياء على نحو أكبر، سنُفكّر على الأرجح في الأسباب التي لن تجعل مُخططاتنا تنجح، أو نُركّز اهتمامنا على المشاكل. في الحقيقة ستنشأ هذه المشاكل بسبب شعورنا أننا ليس كفاية. نادراً ما يُفكّر الناس الذين يعيشون ضمن قناعة "أنا كاف" بهذه الطريقة، فلديهم حُلم ويعرفون أنهم بطريقة ما سيتمكّنون من تحقيقه.

قد يكون البعض غير مُتأكّد من صحة هذا الأمر حتى الآن، ولكن على أيّ حال، بعد أن تركتُ عملي ببضعة شهور أعتدتُ الجلوس في مقهى صغير غرب "غلاسكو"، حيث كنتُ أحتسي القهوة وأقرأ الكتب، في ذلك الوقت كنتُ أقرأ سلسلة "مُحادثات مع الإله" للمؤلف "نيل دونالد وولش"، إضافة إلى استماعي إلى الكثير من تسجيلات "واين داير" الصوتية خلال قيادتي السيارة. على الرغم من

أني تركتُ وظيفتي من أجل القيام بما كانوا يفعلونه، بيد أنّ الأمر بدا عبئاً عليّ عندما استغرقتُ في التفكير فيه، لقد حلمتُ بتحقيق هذا الأمر، يا للهول! لقد تركتُ عملي من أجل تحقيق ذلك! ولكنني الآن بالكاد أستطيع فعل أيّ شيء كي أحرّك نفسي في ذلك الاتجاه، لأني داخلياً اعتقدتُ أني لستُ كافياً، كان هذا افتراضاً أكثر من كونه إيمانا واعياً، وقد صبغ تفكيري وكبح قيامي بفعل ذي معنى.

من دون قصد مني، كنتُ أقارن نفسي مع "نيل"، "واين"، أحببتُ الشيء الذي كانوا يفعلونه، وقد حركتني كلماتهم، وألهمتني بطرق لم أكن أشعر أبداً من قبل، وكان هذا الشيء في الواقع جزءاً من المشكلة.

لقد تخيّلتُ أنّ أيّ شخص سيتواصل مع "نيل" أو "واين" قد تتغيّر حياته في خمس دقائق، لأنّ كلماتهم مليئة بالحكمة. بيد أني لم أكن ذاك الشخص الجيد في مُساعدة الناس في حلّ مشاكلهم على الإطلاق، لقد كان لديّ بعض الأصدقاء يرتكبون الأعمال الطائشة الآن كما كانوا منذ خمس سنوات مضت. لو كنتُ أثرت عليهم بأيّ شيء منذ ذاك الوقت، فمن المؤكّد أنّ وضعهم كان سيتحسّن الآن، خاصة أني أريد بشدّة مُساعدتهم.

كنت أُعاني من نقص في ثقتي بنفسي، على الرغم من مُحاولات رفع معنوياتي واعتمدتُ في نجاحي كلياً على "امتلاكي الشجاعة كي أترك عملي" كنتُ أعلم ضمنياً أنّ "نيل"، "واين" يمتلكان ثقة عالية بالنفس.

لقد كان "نيل"، "واين" كاملين، تامين، وفي حالة صحة كاملة، بينما لم أكن كذلك.

لم أُفكّر بوعي بخصوص هذا الأمر، كان مُجرّد افتراض عن تقديري لنفسي، دفعني إلى تصوّر وجود فجوة واسعة بيني وبين أبطالي، وفي اللحظات التي كنتُ فيها وحيداً أمام نفسي، جعلني هذا أؤمن بعجزي.

يقع تقدير الذات عميقاً داخلك، إنه شيء جوهري، نجده في أفكارنا ومشاعرنا الأكثر خصوصية، ويُصبح مرئياً لنا في المُقارنات التي نُجريها بيننا وبين الآخرين.

أُشاركك تجربتي هذه لأنني تعلّمتُ أنّ الأمر شائع أكثر ممّا تعتقد. يُقارن كلّ الناس أنفسهم مع الآخرين بطريقة أو أُخرى، ويجدون في نهاية المطاف أنهم أنقص منهم.

رُبّما يكمن الأمر في مدى ذكاء الناس الآخرين، مدى ثقتهم، كم لديهم من المال، والثروات، كم أنها جميلة أو رشيقة، كم هي خالية من السيلوليت، كيف كلّ شيء.

يُلاحظ جميعنا فجوة بين أنفسهم والآخرين، وتلك الفجوة تُعيق التصرّف.

في حقيقة الأمر ليس هناك فجوة، وهي أمر زائف، وغير موجودة إلا في داخل تفكيرنا.

كما أتوقّع أيضاً أنك تعلم أنه من المُستحيل علينا أن نعلم ما يدور في ذهن شخص آخر، وفي أغلب الأحيان نجد أنّ الأشخاص الذين نُقارن أنفسنا بهم يمتلكون مخاوفاً مُماثلة لنا، وعدم اطمئنان بخصوص تقديرهم لذواتهم شبيه بنا، بغضّ النظر عمّا قد يكونوا يفعلونه في العالم، فجميعنا بشر في النهاية.

عملتُ مرة جنباً إلى جنب مع فتاة جميلة، أو كما إعتقد الجميع عنها. شعرت الفتيات الأخريات بعدم الاطمئنان نحوها. قارنوا أنفسهم معها، وشعروا أنهم غير كفاية. لقد رأوها مغرورة، وتمنّوا لو يُغازلهم الرجال كما يفعلون مئات المرات معها. بيد أنهم لم يكونوا يعلمون أنها كانت تُعاني من عدم الطمأنينة كما كانوا هم، وكان سبب أنها قطعَت كلّ هذه المسافة كي تجعل نفسها تبدو جذابة، هو شعورها بعدم الطمأنينة.

لقد كانت ترى هي العيوب فقط، حيث يرى الجميع الجمال، وأن هناك دائماً شيء يحتاج إلى تحسين. لقد شعرَت أنها غير كافية.

لم يكن هنالك فجوة بين شعور تلك الفتاة وشعور الآخرين. ماذا عنك؟ هل تظنّ أنّ هناك فجوة بينك وبين الآخرين؟ هل هناك فجوة تمنعك من المُطالبة باستحقاقك، ومن التقدّم نحو العالم وقول: "هل تعرفون؟ أنا كافٍ!"

عندما تُزيل الفجوة من دماغك، يأتي التبصّر، تتغير المنظورات، تتخذ الخطوات، ويتغيّر كلّ شيء.



نادي حُب الذات: إزاحة الفجوة

يعمل التفكير بطرق رمزية. إذا لاحظت أنه هناك فجوة بين مكانك الآن ومكان الآخرين، عند القيام بأشياء تودُّ فعلها أو أشياء أحببتها، عليك أن تتخيّل بناء جسر عبر تلك الفجوة. إجعله جسراً لطيفاً.

قد تُقابل الناس على الجسر، أو حتى الملائكة، الذين يُساعدونك على العبور. إجعله يوماً مُشمساً لطيفاً. قُم بالأمر على أنه تأمل.

إنّ رمزية الجسر فوق الفجوة، والحصول على المساعدة من أجل عبوره، سيُساعدانك على الشعور بتحسّن في داخلك، وثقة أكثر تأخذك حيث تُريد.

تستطيع الحصول على نسخة مجانية من هذا التخيّل على موقعي على شبكة الانترنيت.

غالباً يُوجد الكثير من الأشياء نستطيع القيام بها من أجل تطوير حياتنا، لكننا لا نقوم بها لأنه لم يخطر في بالنا أننا نستطيع القيام بها.

إذا كان جذر افتراضنا أننا غير كفاية، سنفترض أنّ الآخرين لديهم مهارات، ثقة، وإيمان بالذات، ونحن لا نملك ذلك. قد نعزو نجاح الآخرين إلى أنهم يمتلكون المال والمنصب.

قد لا نمتلك هذه الأمور أيضاً. بيد أنّ الأمور العظيمة تُحقق دائماً من قبل أناس بدأوا دون أيّ شيء، ويكمن التراجع دائماً في الشعور أنك غير كافٍ.

إذا كنتِ تتراجع بسبب الفجوة الملاحظة بينك وبين الآخرين، فالطريقة الأُخرى كي تُزيل الفجوة هي أن تبدأ في التفكير بالأشياء التي يقوم بها الآخرون، وتكتشف كيف تستطيع القيام بها على نحو أفضل. إنها تُساعد على إنقاص الخوف من القيام بالفعل، وتُساعدك أيضاً على تحقيق أحلامك.



نادي حب الذات، الأداء على نحو أفضل

◆ ما الذي يقوم به الآخرون وتستطيع القيام به أيضاً؟

◆ كيف يُمكنك القيام به على نحو أفضل من الآخرين؟ ما التطوّرات التي يمكنك تحديدها؟

◆ إختر ثلاثة أشياء، واتخذ خطوة عملية واحدة على الأقل تجاه كلّ واحد من هذه الأشياء خلال ثمان وأربعين ساعة القادمة. على سبيل المثال، إن كان الآخرون يُجرون دورات على شبكة الانترنيت، وتودّ أن تفعل ذلك أيضاً، يُمكنك التسجيل في أحد الدورات كي ترى كيف

يتمّ فعل ذلك، أو تستطيع التحدّث مع أحدهم من أجل البدء في ذلك.

تواصل وكُن لطيفاً

كما تعلّمنا سابقاً، إنّ كونك حقيقياً يخلق التواصل. هذا مُهمّ من أجل النهوض والخروج إلى العالم، كي نتفاعل مع الناس بقدر ما نستطيع بطريقة حقيقية. هذا سيُساعد ثقتنا وكذلك تقديرنا لذواتنا.

عادة، عندما نفتقر إلى تقدير الذات، نخسر الثقة ونبتعد عن الناس. قد نصنع الأعذار من أجل عدم التفاعل معهم. قد نحطّ من شأنهم ونُحاول رفع شأننا عليهم. بالطبع نحن فقط نُركّز على عيوبهم كطريقة من أجل سدّ العجز الموجود في تقديرنا لذواتنا.

عندما نشعر بالارتياح مع أنفسنا، يكون التواصل طبيعياً. فلا يُوجد عوائق في الاتصال في حالة الكفاية.

بعكس هذا، إن خرجنا وتواصلنا، سنبدأ في الشعور بالكفاية. من أجل ذلك، إصنع نقطة تتفاعل منها مع الناس، حتى لو كانوا مُساعدين في محل، نادلين، حراس مواقف سيارات، رجال شرطة، وحتى الرجال الذين يُصدرون بطاقات المواقف. إن لم تكن مُعتاداً على ذلك، حان الوقت الآن كي تعتاد عليه وتُتقنه. إدفع بنفسك خارج منطقة راحتك. سيُساعدك هذا كثيراً! حتى لو بدا غريباً، مُحرجاً تقريباً، إدفع خلاله فقط.

إنتفع من الناس، واغتنم أيّ فرصة كي تكون لطيفاً.

إنّ اللطف يفتح القلوب. إنه يُسهّل الانفتاح. يُبدد الخجل. يُظهرك على حقيقتك. يُظهرك على أنك كافٍ.

هل تدري لماذا؟ لأنك أنت.

غادر منطقتك المريحة

عندما ننهض ونخرج من مكاننا إلى العالم، نجد أنّ الخوف يذهب، وأننا نستطيع العيش بسعادة وابتهاج. إلا أنّ الأمور لا تجري هكذا. لا يختفي الخوف، خصوصاً إذا استمرّينا في التحدّي وبذلنا مجهوداً.

إنّ جزءاً من الصعوبة لدى الناس في النهوض والخروج إلى العالم أنهم يريدون أن يذهب الخوف بعيداً. هناك جزء من جاذبية كتب التنوير، وأنا أعلم هذا من تجربتي الشخصية، هو الأمل أننا من خلال التنوير سنطرد الخوف، ولكن ماذا لو استطعنا تغيير علاقاتنا مع الخوف؟ ماذا لو تمكنا من تقبله عوضاً عن ذلك؟ سيعني هذا أننا سنكون مُرتاحين أكثر معه، سنعتاد عليه أكثر، وسيفقد قبضته علينا.

نحتاج أن نقوم بهذه القفزة، لأنّ الخوف حسب خبرتي لا يذهب طالما أننا لم ننهض ونتقدّم.

لو تقبّلنا الخوف وتوقّعناه، لأصبح على نحو سحريّ صديقاً، وأمراً مُتوقّعاً، بل حتى أمراً مُرحباً به، لأنه يُخبرنا أنّ ما نحن مُقدمون عليه هو أمرٌ يهمّنا.

من أجل ذلك، إحضن الخوف. إنهض وتقدّم، ودع منطقة راحتك خلفك. هذا جزء مُهمّ من حُبّ الذات. ليس حُبّ الذات الذي يخرج بك إلى هناك، بل إنّ خروجك إلى هناك يصل بك إلى حُبّ الذات.

غالباً ما يقع حُبّ الذات على حافة منطقة راحتك.

إنّ تقديم "أنا أكون"، والنهوض والخروج إلى مكان أفضل، يعكس حقيقة أنه لديك الشجاعة والثقة كي تقوم بذلك. لا تُركّز على المشاكل التي تغلبت عليها. ركّز على الطريقة التي مررتَ بها خلال هذه المشاكل. ركز على ما تقوله حول مَن أنت.

هذا ما أُسمّيه تقديم "أنا أكون"

تأتي الثقة من حالة "لقد قمتُ بكذا"، ولكنّ حُبّ الذات يأتي من حال "أنا أكون". من أجل ذلك، عندما تقوم ببناء حُبّ الذات، حاول تقديم ـ "أنا أكون". على سبيل المثال:

- "جابهتُ الخوف"، يعني "أنا شجاع"
- "جابهتُ هذا الشخص دون خوف"، تعني "أنا أتعلّم كيف أُدافع عن نفسي"
- "تحدّثتُ أمام جمهور"، تعني "أنا أصبح أكثر ثقة بذاتي"

إنّ استعادة مواقفك الشجاعة والواثقة ثانية لنفسك بهذا الشكل، سيُذكّرك أنك شجاع وواثق.

سيُساعدك ذلك على مُواجهة العقبات والتحديات الأُخرى، وكأنها فرص من أجل النضوج وتطوير حُبّ الذات.

في الخلاصة، إنّ التصرّف هو جزء هامّ جداً من حُبّ الذات. نحن دائماً نبادر بالتصرّف، سواء أدركنا ذلك أم لا. من الضروري أن نتصرف على نحو يقول: "أنا كافٍ"

غالباً ما يتضمّن ذلك الخروج من منطقة راحتنا، إلا أنّ السعادة، الإنجاز، والتواصل تقع عادة وراءها.

كي نصل إليها نحتاج أن نُواجه مخاوفنا، إلا أنه يجب ألا نخاف من ذلك. نستطيع أن نتعلّم كيف نُغيّر علاقتنا مع الخوف من خلال القبول أنّه ليس الهدف التخلّص من الخوف بل تقبّل وجوده. هناك يتحول الخوف إلى صديق.

الفصل الرابع عشر

المرحلة الرابعة من حُبّ الذات

"لقد تخليّتُ عن الذات الصغيرة من أجل الذات المُقدّسة وعثرتُ على الطريق"

"جون راندولف برايس"

كنتُ في غرفة مع رجلين. وقد بدا كأني في خدمة عسكرية. كنا نعلم أنّ انفجاراً وشيكاً سيحدث لا محالة، وأننا على وشك الموت. بدا عليَّ الايمان أنني سأبقى حياً بعد ذلك.

بعد ثوانٍ حصل الانفجار. شعرتُ بالدفء، ولم يكن هناك ألم! فقط دفء على جلدي. ثمّ كنتُ في مكان أبيض باهر مليء بالضوء الأبيض

الدافئ الرقيق. لستُ مُتأكّداً كم بقيتُ هناك قبل أن أُلاحظ أنه لم يكن لديّ أيّ شكل. كنتُ أيضاً مُدركاً أنني كنتُ في "العالم الآخر"، وكنتُ مسروراً قليلاً أنني على الرغم من فناء جسدي، ما زلتُ حياً.

ثمّ سمعتُ صوت أنثوي يهمس لي. همسَت مرات ومرات "أفكارك تصنع! أفكارك تصنع! أفكارك تصنع"، ثمّ أصبحَت تهمس: "أفكارك تصنع عالمك! أفكارك تصنع عالمك!"

أذكر ذلك الهمس بوضوح. أستطيع سماعه الآن وأنا أكتب هذه الكلمات. ثمّ استيقظت.

لاحقاً علمتُ أنه في ذلك النهار تُوفيَت عمتي "ليزّي" هل كان حلمي تواصلاً منها بشكل أو آخر؟ لقد اعتقدتُ ذلك. لقد كان من تلك الأحلام التي تبدو حقيقية جداً، إلى درجة أنه عندما تستيقظ، تستغرق بضعة ثوان كي تتقبل فكرة أنه لم يكن إلا حلماً.

سألتُ صديقي المُخلص "كايل جراي" عن ذلك، وهو وسيط دقيق للغاية، وصاحب الكتاب الأكثر مبيعاً بعنوان "صلوات الملائكة"

سأل "كايل" ملائكته عن تجربتي، ثمّ أخبرني أنه بسبب إدراكي المُرهف، علمَت روحي بانتقال "ليزي"، وذكّرتني أننا بغض النظر عن الطريق الذي نسيره، نعود دائماً إلى الحُبّ الحاضر دائماً والسلام. كانت "ليزي" تعترف بما كنت أعرفه على الدوام، وهكذا حصلتُ على تجربة شخصية أكبر مع الجنة. قال إنّ تفكيري أنشأ مشهد الذهاب إلى الجنة كي أستطيع أن أرى أنّ الأمر كلّه حُبّ.

أجبتُ: "يا للروعة!". أنا أثق بـ "كايل" وكنتُ مُطلعاً على مهاراته المُذهلة في التواصل مع العالم الآخر في أكثر من مناسبة. أنا أؤمن بما قاله. لقد شعرتُ أنه يُناسبني.

قد يظنّ البعض أنه [illegible] الحياة في الطرف

الآخر. أنا أُخالف ذلك بشدة، ولا أُشارك بفكرة أنّ الوعي موجود داخل الرأس، أو أنه نتاج كيميائية الدماغ. لا تنسجم هذه الفكرة مع الأبحاث الغنية التي تُظهر ترابط الحالات العصبية بين أناس بعيدين على مسافة. أنا أُؤمن أنّ الوعي أساسي من أجل الحقيقة، كما أنّ كلّ شيء بطريقة ما يحيا به.

إنّ اعتقادي هو أنه تماماً كما تختلف أشكال ونماذج وتركيبات وألوان الحياة، كذلك تختلف أشكال ونماذج وتركيبات وألوان الوعي أيضاً، بعضها نُفسّره على أنه ملائكة، مُرشدين، أو أحباء فقدناهم. يعمل الدماغ بشكل أو بآخر كهوائي مُعاير على تردد يستخلص من الواقع ما عرفناه على أنه أنفسنا والآخرين.

هل من المعقول أن يكون وعي عمّة أبي قد زارني حقاًّ؟ أعتقد ذلك. أعتقد أنه عندما توقّف دماغها عن العمل، لم يعُد وعيها مُحدداً بجسدها الفيزيائي، وأصبحت تستطيع التواجد في أيّ مكان، وأصبحَت تستطيع التواصل معي.

لقد قادني هذا إلى النظر في مرحلة رابعة من حُبّ الذات.

مرحلة رابعة؟

هل من الممكن أن تكون فكرة وجود مرحلة رابعة من حُبّ الذات هي تقدم من مرحلة "غير كاف" إلى "كاف"؟ حسناً، "هل من المُمكن أن تكون"ليس أفضل صيغةً علمية من أجل تقديم السؤال، ولكنّ المرحلة الرابعة قد تكون مبنية على أساس روحي أو ديني، وقد لا يوافق البعض مع فكرة وجودها حتى.

بينما الكثير منكم سيُؤمن بالإله، الروح، الوعي الكوني، أو أيّ مُسمّى تختارونه، فإنّ الكثير أيضاً لا يؤمنون بذلك.

بيد أنه بغضّ النظر عن الميول الروحية والدينية، يحتاج كُلّ فرد منا

إلى الحُبّ كي ينمو. تلك حقيقة علم الأحياء، وهي أيضاً حقيقة في علم النفس. يستحق كل شخص على هذا الكوكب أن يعلم أنه ذو شأن، وأنّ حياته شديدة الصلة بالموضوع.

تلك حقيقة أيضاً!

إذاً، من روح الحقيقة، أودُّ أن أُقدّم بعضاً من أفكاري الشخصية حول طبيعة الوجود ولماذا في الجوهر، كلّنا ذوو أهمية.

لا شيء في الداخل

قد يُدهشك معرفة أنّ الذرات في جسمك 9.999999999999 % منها فراغ. أنها ثلاثة عشر رقم تسعة بعد الفاصلة العشرية، إن لم تكن عددتها. يُشبه الأمر كأنك تقف في غرفة فارغة بحجم مدينة مُتوسطة الحجم. من المُضحك كم أنت صلب، أليس كذلك؟

إنّ ذراتك مصنوعة من جزيئات ذرية دقيقة: بروتونات، نيوترونات، إلكترونات، كروتونات، موررونات، كواركات. حسناً، "قد يُوجد أزواج من الجزيئات المصنوعة هناك. سأدع الأمر لك كي تُخمّن أيها" إنّ الجزيئات في حدّ ذاتها ليست مصنوعة من أيّ شيء حقيقة. إن كنت ستُنتج واحدة، فستبدو مثل الهواء حول جو مغناطيسي، عندما تُحاول أن تدفع اثنان من القطب ذاته تجاه بعضهما، إنها طاقة أكثر منها مادة.

تنبثق الجزيئات ممّا يُدعى الحقل الكموني. إنه حقل من الطاقة. فقط، ولا يُوجد شيء صلب في المجال الكموني. بل طاقة فقط. إن كنت تبحث عن الاعتقاد الأساسي في العلوم، فنحن حفنة من الذرات فقط، حوالي عشرة مرفوعة إلى الأس ثمانية وعشرين. أي واحد وعلى يمينه ثمانية وعشرين صفراً، بزيادة أو نقصان. قد نُفكر كيف يُمكن أن يكون ذلك!

إنّ الافتراض التقليدي الذي يقول إنّ كلّ شيء مُسيطر عليه من

كيميائية الدماغ، هو قول ذو معنى! ولكن ماذا لو كان الوعي أو لنقل كياننا أو جوهرنا، أكثر من مجموع أجزائه؟

ماذا لو أنّ الوعي ليس داخل رؤوسنا حتى؟ ماذا لو أنّ الأمر يبدو بتلك الطريقة لأننا نملك رأساً؟ لو أننا لا نملك جسداً، هل نبقى موجودين؟

إنّ الأشخاص الذين مرّوا بتجربة الاقتراب من الموت سيقولون ذلك. لقد اختبرت "أنيتا مورجاني" تجربة وجودها خارج جسدها، وكانت ترى مُحاولة انعاشها. لقد كان وعيها مُنفصلاً عن جسدها، مثلما كان جسدي في الحلم.

لم يكن جسدها ضرورياً أبداً بالنسبة إليها كي تكون واعية.

أثناء تجربتها شعرَت وعيها يتوسّع بقوة، وكأنه طوق مطاط يتمدد، حتى أصبحت كلّ الكون في حالة من الوعي. لقد فهمَت المعنى وراء كلمة "أنا أكون"، التي يُشير إليها الكثير من الكتب الدينية والروحانية تحت اسم "الإله"

لقد علمَت "أنيتا" أنّ الأمر ليس "أنا هذا" أو "أنا ذلك"، "أنا بشر" على سبيل المثال. إنّ أيّ شيء بعد "أنا أكون" كان أصغر من اللانهاية التي عرفَت أنها هي في تلك اللحظة.

لقد مرّ عدد ضخم من الناس بتجربة الاقتراب من الموت. بيد أنّ مُعظمهم لا يتحدّثون عنها وحسب، خصوصاً أمام الأطباء، لأنّ الأطباء سيعتقدون أنّ لديهم صدمة عصبية، ويحتاجون إلى دخول المشفى مُدة أطول.

هل تُغامر بذلك؟

بيد أنه عندما يكون الطبيب مُتعاطفاً، ويُشعر المرضى أنّهم يستطيعون التحدّث بحرية، تُشير الأرقام إلى أنّ التجربة شائعة على نحو مُدهش.

في دراسة أجراها أخصائي القلب الألماني "بيم فان لومل" على 344 مريض قلب توقّف نبضهم، وتمّ انعاشهم، وجد أنّ اثنين وستين منهم أي حوالي 18%، قد مرّ بتجربة الاقتراب من الموت، بينما سلّطت دراسات أخرى الضوء على إحصاء مُماثل.

لن أخوض في مُناظرة مع أو ضدّ تجارب الاقتراب من الموت، لأنها ستملأ كتاباً بأكمله وليس هذا موضوع الكتاب. بيد أنه بدلاً من اعتبارها كلّها هلوسات أو شيئاً آخر عبر هذه السطور، هل نستطيع اعتبار أنّ هذه التجارب تُخبرنا شيئاً حول طبيعة الواقع؟

إذا كان حقيقياً أنّ وعينا غير محدود، ويُوجد ليس فقط خارج دماغنا، بل في كلّ مكان في الكون، كيف يُمكن أن نشعر بأنفسنا أننا بشر، وكيف يرتبط الأمر بحُبّ الذات؟

التناغم

قد نعتقد أن الدماغ يُماثل الهاتف الذكي المُرتبط بالشبكة اللاسلكية، أو حتى التلفاز. فالفيلم الذي نُشاهده على التلفاز ليس فعلياً داخله، على الرغم من أنه يبدو كذلك.

إنّ التفحّص الأقرب للتلفاز سيُعلّمنا أنّ الممثلين ليسوا أُناساً مُصغّرين داخل الجهاز.

في الواقع يمضي الفيلم حول الجو بسرعة 681 ألف ميل "ثلاثمئة ألف كم" في الثانية. وهي سرعة بثّ المعلومات الكهرومغناطيسية. يتوافق التلفاز مع تردد الفيلم ويستخرجه لنا كي نُشاهده.

لو عبثتُ بالتوصيلات والدارات الكهربائية في تلفازي، لتأثرت جودة الإشارة. بطريقة مُماثلة، قد يُؤثر الضرر على الدماغ على جودة إشارة الوعي. في العلم، لطالما دعمنا افتراضاً يقول إنّ حقيقة تأثير ضرر الدماغ على الوعي يعني أنّ الوعي يُنتجه الدماغ. بيد أنّه باستنتاج مُشابه

يُمكن أن نقول إنّ الأفلام مصنوعة من الأسلاك والدارات الإلكترونية الموجودة في جهاز التلفاز، ولا يتمّ استقبالها ببساطة من خلال هوائي التلفاز.

أنا لا أقصد أن أُقلل من شأن الافتراضات المصنوعة في العلم. لقد تدرّبتُ كعَالِم شخصياً. أنا أحبّ العلم، بيد أنّ العلم يتطوّر دائماً. نحن نكتشف دوماً أشياء جديدة، ونتوسّع فوق الافتراضات، النظريات، وتجارب الماضي.

إنّ فكرة أنّ الوعي خارج دماغنا، بل في الحقيقة في كلّ مكان في الكون، ترتبط جيداً مع أرقام مُتزايدة من التجارب التي تُظهر ترابطاً بين الناس المُتباعدين بمسافة، على سبيل المثال الدراسات التي تستخدم مسح الدماغ كي تُظهر أنّ الحالة العصبية لشخص واحد مُرتبطة بالحالة العصبية عند آخر. عندما يُثار شخص واحد، أو يُرسل فكرة عبر تخيّل الشخص الآخر، تتطابق الحالة العصبية لشريكه مع حالته.

على سبيل المثال، في دراسة عام 2004 تمّ وضع ستين فرداً كأزواج في ثلاثين مجموعة، وتمّت تفرقتهم في غرف مُتفرقة تبعد تقريباً عشرة أمتار. طُلب من شخص واحد في كلّ زوج أن يُرسل فكرة أو صورة إلى آ خر. عندما فعلوا ذلك، تفاعل دماغ شريكهم بالتزامن.

في كتابه "الإحساس بنظرة محدقة "، كتب "روبرت شيلدرك"، الزميل السابق، ومُدير الدراسات في جامعة "كامبريدج"، والزميل الحالي في معهد العلوم العصبية، أنه عندما صوّب قادة سلاح الجوّ الملكي في الحرب العالمية الثانية من أجل إصابة طائرة العدو من الخلف، تمّ نصحهم ألاّ يُحدّقوا مُباشرة في طياري العدو، لأنه كان من المعروف أنّ شدة التحديق تجعل طيار العدو يستدير.

أظهرَت المُعاينة أنّ 70 ـ 90 % من الناس يقولون إنهم قد شعروا أنّ أحداً يُحدّق بهم من الوراء، وفي فحص آخر قال 83% من الناس

إنّ الشخص الذي حدّقوا به استدار إلى الوراء وحدّق بهم. كما أخبر الضباط المُراقبون للعديد من الدوائر التلفزيونية المغلقة أنّ الناس يبدو أنهم يشعرون عندما يكونون مُراقبين خفية.

هل سبق وسمعت هاتفك يرنّ وتوقعتَ مَن كان المُتصل، ثمّ اكتشفت أنك كنت على صواب؟ إختبر "شيلدريك" هذا في دراسة عام 2009. قدّم المُتطوعون ما بين سنّ الحادية عشرة واثنتين وسبعين سنة، ثلاثة أرقام لأصدقاء، زملاء، أو أفراد العائلة. ثمّ اختار الكمبيوتر عشوائياً واحداً من الأرقام الثلاثة، وأرسل إلى المتطوّع رسالة نصية، وكان عليهم تخمين ممّن كانت. لقد كانت النتائج فوق الاحتمال الإحصائي. إنّ المتطوعين الذين سجّلوا نتائج عالية عملياً، قد تمّ تصويرهم في تجربة إضافية، ووجد أنهم خمّنوا جيداً 44.2 % من المرات، بينما الفرصة الاحتمالية 33%.

الارتباط مع الفيزياء

هناك تماثل مُثير في الفيزياء مع فكرة أنّ الوعي موجود في كلّ مكان.

عندما يُحضّر عالم تجربة في مختبر من أجل دراسة سلوك الإلكترون، طالما لم يضغط العَالم على زر التشغيل ويُراقب الإلكترون، فإنّ الالكترون يُمكن أن يكون فكرة فقط، وكأنه موجود في كلّ مكان في الكون في الوقت ذاته، بما في ذلك الماضي، الحاضر، والمستقبل. يُعرف هذا بـ "خلاصة" فينمان "عبر التاريخ"، "وتُعرف أيضاً مسار المعادلة المُتكاملة" أعتُبر "ريتشارد فينمان" الأخير واحداً من العلماء الأكثر موهبة في كلّ الأوقات. نال جائزة نوبل للفيزياء عام 1965.

تفترض "خلاصة عبر التاريخ" أنه كي ينتقل جزيء مثل الإلكترون من مكان إلى آخر "من النقطة A إلى النقطة B" يتطلب الأمر منه عبور كلّ طريق يُمكن تخيّله. لذلك، بدلاً من التحرك بخطّ مُستقيم مثل

كرة تتدحرج من مكان إلى آخر، تخيّله يتحرك بطريقة مُتعرجة. إنه يستطيع أن يقفز تريليونات الأميال إلى اليسار ويندفع إلى الأمام والخلف عبر الزمن، يقوم برقصة مُتهزهزة، ويتوقّف من أجل تناول المُعجنات الفرنسية، ويستمتع بالقهوة وكعكة اللوز قبل الوصول في آخر الأمر إلى نهاية الطريق عند النقطة B.

بقدر ما هو أمرٌ يدعو إلى الضحك، مَن سمع عن "بروتون" يرقص؟ إلا أنه لا يُوجد شيء في مُعادلة النظرية الكمية الفيزيائية يقول إنّ ذلك لا يُمكن أن يحدث. في الحقيقة، تستنبط المعادلات التي أدّت إلى تقدمات عظيمة في العلم فقط عندما يضع العلماء الافتراض أنه حتى يتمّ مُشاهدته، يكون الجزيء في كلّ مكان.

هل يبدو ذلك مثل وصف الوعي؟

يُمكن اعتبار الوعي أيضاً موجوداً في كلّ مكان إلى أن نُشاهده. هذا يعني أساساً، أنّ وعينا، جوهرنا، كينونتنا، منتشر عبر كلّ الكون، وعبر الماضي، الحاضر، المستقبل. يا للدهشة! لماذا لا يبدو الأمر كذلك؟

حسناً، إن كنت تجلس على كرسي في هذه اللحظة، من المرجح أنك تستطيع الشعور بمقعدتك وألا تُصغي بانتباه إلى محادثة بين كائنين فضائيين على كوكب بعيد. إنّ الأحاسيس التي يُمكن استشعارها في مقعدتك تُدعى المُراقبة، تماماً كما أنّ استكشاف البروتون في المختبر يُدعى المراقبة، وبينما تُراقب جسدك، يتملكك الشعور بكونك "في" جسمك.

إذاً، يُمكن الإحساس بالوعي وكأنه داخل رأسنا، لأنه لدينا رأس ونستطيع الشعور به، ولأننا ننظر إلى الخارج من خلال أعيننا، ونسمع بآذاننا. بينما نقوم بهذه الأشياء، نُراقب ما نعرفه على أنه أنفسنا، تماماً كما لو أننا ضغطنا على زر التشغيل في المختبر.

يحدث الأمر فقط عندما نتوقّف عن مراقبة أنفسنا، وهذا يحدث في تجربة الاقتراب من الموت، أو حتى في تجربة التأمل التجاوزي، إذ أننا نختبر أنفسنا بطريقة مُختلفة، لأنّ انتباهنا ليس حالياً على جسدنا، بل إنه بعيد جداً عن جسدنا، مما يجعلنا نختبر ذواتنا على أنها لانهائية.

قد تكون فكرة صعبة أن يقدر رأسنا على الحركة دائرياً، وأستطيع فهم لماذا يُشكك العلم السائد. لا نستطيع أن نُثبت الأمر بطريقة أو أخرى. بل نستطيع فقط الاعتماد على التجربة التي لا تبقى قوية على نحو جيد مثلما هي طريقة العلم.

بيد أنّ هذا لا يعني أنها خطأ!

نحن مصنعون من الحُبّ

إنّ الذرات التي تُشكل جسمنا تتواجد فقط بفضل القوى المُتجاذبة التي تجمعها مع بعض. لو لم تُوجد هذه القوى لما وُجدت الذرات، تماماً مثل الكعك لا يُمكن وجوده لو لم يكن لدينا البيض كي نخفق المكونات سوياً. لو فُقدت القوى المُتجاذبة في أيّ وقت، سيختفي العالم كما نعرفه بأسره.

تستطيع أن تقول أنّ قانون الجاذبية يعمل داخل الذرات. ولو لم يُوجد ذلك القانون، فلن يُوجد جسمنا أيضاً، لأنّ الذرات تُشكل شريطنا الوراثي DNA، الذي بدوره يتحد مع مجموعات ذرية أُخرى كبيرة كي تصنع خلايانا، وخلايانا تلتحم مع بعضها في ثمانين تريليون مجموعة قوية كي تُشكل جسدنا.

إذاً، هذا سبب أنني أعتقد أننا مصنعون من الحُبّ. تنبثق القوى الجذابة من الحقل الكمّي، تماماً مثلما تفعل البروتونات.

لقد افترض العلم دوماً أنّ الحقل الكمّي خامل، بلا حياة، بسبب الاعتقاد إلى حدّ ما أنّ الوعي داخل الرأس، بيد أننا إذا انتقلنا إلى فكرة

أنّ الوعي منتشر على مدار الكون، وليس داخل الرأس على الإطلاق، فذلك يعني أنه منتشر أيضاً على مستوى الحقل الكمّي. هذا ما تعنيه اللانهائية، إنها في كلّ مكان. وهكذا هي أيضاً في القوى الجذابة. يُوجد الوعي في قانون التجاذب.

إذاً، ما نوعية الوعي عندما ينجذب شيء، أو شخص، إلى الآخر؟ ما القوى المُتجاذبة؟ نعم، إنه الحُبّ. قد نقول إنّ القوى المُتجاذبة التي تجمع الذرات سوياً هي صيغة تعبيرية عن الحُبّ.

جميعنا مصنوع من الذرات، وذلك يجعلنا إلى حدّ بعيد تعبيراً عن الحُبّ. علمياً، نحن نوعاً ما. مصنعون من الحُبّ.

بعض التعاليم الروحية والدينية تتبادل الحُبّ والنور. وهكذا يُمكن أن نقول أيضاً إننا كائنات من النور.

هذا يقودني بلطف إلى شيء حدث بينما كنتُ أعمل على هذا الكتاب.

مُعجزة الحمامة

كنت أعبث مع فكرة كائنات النور فترة، وبدأتُ بالتأمل على فكرة أننا كلّنا كائنات من نور.

غالباً كنتُ أقوم بتأمل المشي عندما أكون خارجاً مع "اوسكار" في الصباح الباكر، فأتخيل كائناً من النور الأبيض النقي مُجسّداً أمامي تماماً. ثمّ أمشي إلى داخله، وكأنني أخطو إلى بعض الملابس، وهكذا، كنتُ أرتدي بزة من كائن النور. في الواقع، كنتُ أقف باستقامة، كما سيفعل أيّ كائن، وأثني حتى أجنحة الملائكة الخيالية. وأمزج هذا مع الوقفة بقوة، أو المشي بقوة وهي في الأساس وقفة القوة أثناء المشي، قررتُ في ذهني: "أنا كائن من نور"، ثمّ سألتُ نفسي: "كيف يمشي كائن من نور؟"، ثمّ مشيتُ مثل كائن من نور في الدقيقتين التاليتين، مُركّزاً على

وضعيتي، أسلوب حركتي، الوجه، العيون، التنفّس، مُتخيّلاً نفسي كلّ الوقت مثل نور نقي مُتصل مع كلّ شيء وكلّ شخص.

تدرّبتُ على هذا بضعة أسابيع، ثمّ ذهبت إلى "لندن" كي أتحدّث في مؤتمر. في اليوم التالي كنتُ سأتحدّث ثانية في "زالزبيرغ، أستراليا" نفذ مني مُزيل الروائح، واحتجتُ أن أجلب عبوة جديدة كي تفوح مني روائح مُنعشة خلال الحدث. كنت أستخدم ماركة الحمامة "دوف" للرجال فترة، فغادرتُ الفندق من أجل البحث عنها.

بدأت تُمطر و لم يكن لديّ مظلة، ولكن فجأة أتتني فكرة. تخيّلتُ بدلة كائن النور خاصتي ودخلتُ بها. "أعتقد لم يكن لها قلنسوة، لأنني بقيتُ مُبللاً" تصوّرتُ نفسي مثل كائن من نور وارتبطتُ بكل المدينة، وتخيّلتُ أنّ المعلومات حول أقرب مكان يحتوي مُزيل الروائح "دوف" ستأتي إليّ، وبذلك لن أتبلل كثيراً

كانت غريزتي أن التفّ يساراً في الشارع التالي. ولكن على الطريق، خطرَت لي فكرة أنني ككائن من نور، يُمكنني حقاً أن أقف حيث كنت، وأفتح يداي، وبما أنني مُترابط مع كلّ شيء، سيحطّ مُزيل الروائح على إحداهما. إنّ كائن النور يعلم أنه كافٍ ولذلك النسبب يستحقّ الحُبّ، الصحة، السعادة، النجاح، الثروة، ومُزيل الروائح "دوف" يقول الكائن النوراني: "كما أُفكر، هكذا سيكون" هذا ما كان يجول في ذهني بينما كنتُ أقف في المطر.

مع ذلك، لم أختبر إيماني كثيراً، لأنّ المطر كان ينهمر بغزارة، وكما قلتُ، لم تكن بزة كائن النور خاصتي تمتلك قلنسوة. أدركتُ أنه توجّب عليّ رُبّما أن أنتظر ويداي مفرودتين فترة، ولكنني حينها قد أغرق في الماء. استطعتُ أن أجد متجراً يبيع العلامة التجارية "دوف" عندما استدرتُ يساراً عند الشارع التالي، على الرغم من ذلك.

بيد أنّ الأمر لم ينته هناك، لأنه كان حقيقة ليس إلا مُعجزة "الحمامة"

بعد أسبوع كان لديّ مُحاضرة أُخرى أُعطيها في "لندن" كانت رحلتي من "إدينبرا" إلى "هيثرو" قد أُلغيت منذ أربع ساعات، من أجل ذلك سمح لي طاقم خطوط الطيران البريطاني بلطف أن أنتقل إلى رحلة متجهة إلى "غاتويك"

لقد كان الوصول إلى (غاتويك) يعني أنني في حاجة إلى أخذ قطار "غاتويك" السريع إلى محطة "فكتوريا" لم أكن مُطلعاً كلياً على المحطة، كنتُ هناك فقط عدة مرات سابقاً. كان هناك العديد من المخارج، وكان الأمر مُربكاً قليلاً لو لم تكن تعرف الطريق حولك. محاولاً التأكّد من امكانياتي، نظرتُ إلى الإشارات كي أُحدد أين كانت المخارج التي سأتخذها.

رُبّما كان يجب عليّ أن أُعطي انتباهي أكثر للنظر إلى الأمام، لأنني اصطدمت بفتاة شابة وكدتُ أوقعها مغشياً عليها.

على نحو طبيعي مددتُ يدي وقلتُ: "أنا آسف جداً"

نظرَت إلي مُباشرة، ثمّ أسقطت مُزيل الروائح "دوف" في يدي!

صُعقتُ بضع ثوانٍ. ثمّ صدمني إدراك ما حدث للتو. تغلّبتُ على ذلك الإدراك، وصرختُ في لهجة احتفال: "هدف!"

لم أكن واثقاً ماذا فكرت الفتاة عني، رُبّما أنني فتى سريع الاهتياج، أو مُسافر منذ فترة وكانت رائحتي كريهة قليلاً. مَن يعلم؟كانت هناك العديد من الرؤوس التي التفت أيضاً، و لم أكن مُتأكّداً ممّا فكروا به أيضاً.

في الحقيقة احتفظتُ بذلك المُعطّر في جيبي كرمز، وتذكرة لما حدث في ذلك اليوم. حتى أنني لم أستخدمه إلا مرة واحدة، عندما نفذ المُعطّر عندي، وكان عليّ التحدَث في مُؤتمر في اليوم التالي. نعم أشعر أنه أصبح نموذجاً.

يُذكّرني رمز مزيل الروائح الرجالي "دوف"، في لحظات الشكّ،

التحدي، القلق، أو الخوف، بما هو ممكن عندما نؤمن.

الخلاصة، إنّ المرحلة الرابعة من حُبّ الذات هي ببساطة "أنا أكون"، حسب التسلسل التالي: "أنا لستُ كافياً"، "لقد اكتفيتُ"، "أنا كافٍ"، "أنا أكون"،

لا شيء يأتي بعد "أنا أكون" لأننا نُصبح بلا نهاية. نشعر أننا بشر الآن لأنه لدينا جسد، وهو موجود من خلال تفاعل القوى المتّجاذبة في الذرة، وذلك هو التعبير الكمّي عن الحُبّ. في الجوهر، كلّ منا هو كائن من نور، وهذا هو التعبير الفيزيائي عن معرفة "أنا أكون"

إنّ التسليم بأننا كائنات من نور يؤكّد أننا أكثر من كاف، ونحن كذلك.

هل يشعر كائن من نور بعدم التقدير؟ هل يشعر أبداً أنه لا يستحقّ أن يكون سعيداً، أن يحصل على الحُبّ في حياته كي يكون ناجحاً، أن يمتلك المال، أن يحصل على ترقية في العمل، حذاء جديد، وجبة في مطعم لطيف، بعض الوقت بمُفرده، حمام دافئ يوم الثلاثاء؟ ما رأيك في هذا؟

إنه لن يسأل هذا السؤال حتى. لن يشعر لا بالاستحقاق ولا بعدم الاستحقاق. سيعلم فقط لو أنه أراد أيّ من هذه الأشياء فلا بأس. لن يكون مُضطراً أن يكسب الحق بها، بل سيكون مُؤهلاً لها مئة في المئة، ولا يوجد سبب لعدم حصول ذلك.

أنت ذلك الكائن من نور. إجلس مع تلك الفكرة لحظة.

يحقّ لك أن تكون سعيداً، وتمتلك الحُبّ في حياتك، وتكون ناجحاً، وتكسب المال، وتحصل على ترقية في العمل، حذاء جديد، وجبة في مطعم لطيف، بعض الوقت بمفردك، حمام ساخن في يوم الثلاثاء.

إذاً... إمضِ إلى الأمام!

الحاشية

"لأنك تستحقها"

"ما يمتدّ خلفنا، وما يمتدّ أمامنا، لا يُقارن تقريباً مع ما يكمن في داخلنا"

"رالف والدو إيميرسون"

قد تكون سمعتَ بشعار "لوريال" الشهير: "لأنك تستحقّها"، هذه ليست كلمات فارغة. أنت تستحقّها فعلياً. أنت تستحقّ الحُبّ، الصحة، السعادة، الثروة، وكلّ المتع التي تُقدمها الحياة. تلك حقيقة!

إذاً، لا تخف أن تعيش حياتك على طريقتك. إنها حياتك. وليست حياة أيّ أحد آخر.

إتخذ خطوة إلى الأعلى! إمتلك ما تستحق. تحمّل المسؤولية في حياتك من هذه اللحظة. كُن قائداً لحياتك. تلك هي دعوتي لك.

لا تتخذ الأعذار. لا تعتذر عن كونك ذاتك. لا تنتظر العالم أن يأتي إليك. إنهض واخرُج إلى العالم كما أنت. دع الطيور تُغني اسمك.

لا تخف من توسيع ذاتك. تبدأ الحياة على حافة منطقة الراحة.

عش، إضحك، أحبّ والعب! تواصل مع الناس. أظهر لهم اللطف. كُن حقيقياً، وتذكّر دوماً أن تكون لطيفاً مع ذاتك.

عِش حياتك كما تُريد أن تعيشها. إنها الشيء الوحيد الذي تمتلكه. إعرف كيف تمتطيها. ليس لديك ما تُثبته. مَن يهتمّ إن وقعتَ على وجهك؟ إنهض فقط وانطلق ثانية.

لستَ في حاجة أن تُقنع أحداً بما تستحقّه. أنت تستحقّ لأنك كذلك. إنّ حياتك جديرة بالاهتمام لأنها كذلك. إنّ الحقيقة الأساسية هي أنك كافٍ. أنت لم تكن غير كافٍ، ولن يكون هناك وقت تكون فيه أيّ شيء غير أنك كافٍ. تلك حقيقة أيضاً!

رأيتُ مرة مُلصقاً كُتب عليه: "أنا جميل لأنه..."

هل تعرف النهاية المناسبة لذلك؟ "أنا أكون"

إنها البداية أيضاً!

الخاتمة

قررتُ أن أُضيف هذا الجزء في نهاية الكتاب كي أُعطيكم ما استجدّ بعد تشخيص السرطان لدى "اوسكار" أردتُ أيضاً أن أعترف كم كانت حياتي مُهمّة في رحلة حُبّ الذات إلى الآن.

لقد دخل الكلب"اوسكار" حياتي قبل أيام قليلة من قبل بدأي العمل في هذا الكتاب، وكان لديه ساق خلفية مُستأصلة في اليوم الذي سلّمتُ فيه النص المكتوب إلى الناشر.

في كتاب "تستطيع شفاء حياتك"، كتبَت "لويز هاي" أنّ سرطان العظام مُرتبط مع حُبّ الذات. هذا الارتباط ذاته معروف في الطبّ الحديث المُسمّى "meta-medicine"

هذا التوقيت، وهذا الارتباط، وحقيقة أنّ "اوسكار" قد لعب دوراً كبيراً في رحلة حُبّ الذات خاصتي إلى حدّ بعيد. كلّها جعلتني لا أشكّ أنّ القدر جعله يأتي إلى حياتي كي يُساعدني، هذا ما أعتقد به.

للأسف، عندما كان عمره عشرين شهراً، كُسرت ساقه. لقد كان انكساراً مرضياً في مكان غير معتاد، فقد أضعف السرطان تلك المنطقة.

وتآكل العظم. إنّ جميع المُختصين رفيعي المستوى، بما فيهم "نويل فيتزباتريك"، البيطري الخارق في القناة الرابعة، والذي قام بعمليات بطولية رائدة على الكلاب، قالوا إنّ ساقه مُتضررة جداً ولا ترمم. إنه كلب فتي، وحتى لو استأصلنا السرطان، فسيُعاني لو أراد اللعب من الألم الرهيب.

قبل الاستئصال، لم تُظهر الأشعة أيّ انتشار للمرض، بيد أنّ البيطريين ظنوا أنه سينتشر بمقدار ضئيل لأنّ ذلك طبيعي. مع ذلك، حقيقة أنّ "اوسكار" كان لديه سرطان منذ خمسة أشهر قبل التشخيص النهائي والاستئصال، ولكنه لم ينتشر ظاهرياً، أوحت أننا كنا نقوم بالفعل الصائب.

مع وضع ذلك في الذهن، رفضنا خيار العلاج الكيميائي، الذي قيل لنا إنه قد يُعطي "اوسكار" من اثنا عشر إلى ثمانية عشر شهراً. بدلاً من ذلك، بدأنا نُعالجه على نحو طبيعي، بإضافات طازجة صحية وطبيعية مُضادة للسرطان، كنا نعطيه بعضها قبل الاستئصال بأشهر، على الرغم من أنها ليست جرعة علاجية، كنا نُريد أن يعيش "اوسكار" حياة مليئة بالصحة، السعادة، بينما كان نوع العلاج الكيميائي الذي سيأخذه حكماً بالموت، يُطلق عليه "مُسكن"

إن كنت مُهتمّاً بمنهج الإضافات التي ابتكرناها، يُمكنك إيجاده على موقعي "drdavidhamiltonYouca.com" ويُمكنك أيضاً مُتابعة رحلة "اوسكار" على صفحة "إليزابيث" الاجتماعية:

"facebook.com/doginterrupted"

بينما أكتب هذا، مرّت ثلاثة أسابيع بعد الاستئصال، وقد بدأ "اوسكار" يعود كما كان في السابق. إنه يفعل الأشياء السيئة، ويتطلّع إلى المزيد من اللعب، ويُحدّق بنا ثانية عندما نأكل ويسيل لعابه. في يوم

سابق، تناول نصف طعامنا من الشواء. كنا مُرتاحين جداً أنه أراد طعامنا ثانية. لا بُدّ أننا حراس الكلب الوحيدين الذين يحتفلون بكلبهم على سرقته طعام العشاء.

أصبحنا نتمشّى معه من جديد. ونسير عشرين دقيقة مرتين في اليوم، وهو يُحبّ ذلك بكلّ تأكيد. إن أخذناه إلى الغابة بالسيارة، يعلم أنه اقترب، ويبدأ بالنباح والعواء. إنه يبدو الآن أكثر سعادة من جديد، وهو يخرج من جديد.

بما أنّ "اوسكار" قد لعب دوراً مُهمّاً وكبيراً في رحلتي مع حُبّ الذات إلى حدّ بعيد، أعتقد أني سأشارك بعض الدروس التي تعلّمتُها منه.

لقد تعلّمتُ أربعة دروس من "اوسكار"

الأول: يُفكّر البشر كثيراً، بينما يحتاجون إلى العيش فقط في اللحظة الحالية. لقد أدهشتني نسبة تحسّن "اوسكار" نحن البشر نُبطئ من شفائنا من الأمراض والأذى، لأننا نُركّز كثيراً على ما يُؤلم، وعلى ما لا نستطيع القيام به. لا تُفكّر الكلاب بتلك الأمور على الإطلاق. إنها فقط تتماشى مع الأشياء. إنها تعيش اللحظة.

من خلال مثال "اوسكار"، تعلّمتُ أن أكون أكثر عفوية، وأن أقوم بالأشياء دون تفكير بالعواقب، أو حتى ما يعني كلّ شيء. تعلّمتُ أن أكون نفسي فقط.

الثاني: إنّ الانفتاح مُهمّ جداً من أجل ازدياد الحُبّ والترابط. لقد أصبحتُ أكثر حناناً مع "اوسكار" منذ أدركنا أنّ شيئاً يحدث لقدمه. عندما كُسرت كان ما يزال جرواً صغيراً جداً، واستمر في الرغبة في اللعب كلّ الوقت.

كان علينا إيقافه عن الركض في الأرجاء، فبدأنا بفرك معدته واللعب معه أثناء استلقائه. أُمضي الآن الكثير من الوقت أدغدغ معدته، وألعب معه عن قرب، ويبدو أنه يُحبّ ذلك. كلّما توقفتُ، يرفع قدمه وكأنه يقول: "آو، أبي، لا تتوقّف"، فأقوم بها ثانية. لقد كان يُقيّدني من خلال عطفي على رجله المُصابة إن صح التعبير.

أنا مُدرك تماماً أنّ القرب المكتشف حديثاً سيجعل الأمر أكثر ألماً لو عاد السرطان و لم نستطع إيقافه، بيد أني سأمضي في الأمر على أيّ حال. لقد كان الأمر جارحاً بطريقة جديدة بالنسبة إليّ. إنها مساحة غير معروفة، وتستدعي المُجازفة، وأنا أُعطيها كل ما لديّ على الرغم من معرفتي أنني قد أتأذى.

الثالث: إنّ اللعب مُهمّ: كنتُ أُمضي الكثير من الوقت على كمبيوتري أو جهازي اللوحي، وأشعر غالباً أنني أعمل كثيراً، دون تمييز واضح بين العمل والمنزل. لقد ساعدني "اوسكار" في أن أُميّز بينهما، فعندما يكون بالجوار، يكون وقت اللعب لا جدال! عندما كان يراني أستخدم حاسوبي، يقفز أحياناً على الأريكة، ويلعق وجهي بشدة، فيتوجب عليّ كي أحمي محمولي أن أحمله بعيداً بيدين ممدودتين.

وكز أوسكار حاسوبي المحمول مرة بقوة بعد أن قفز، فسقط الحاسوب على الأرض وأصبحت الشاشة مُشوشة.

قال متجر "آبل" إنني في حاجة إلى شاشة جديدة لأنّ الوصلات قد تضررت في الداخل. أصبح لديّ الآن شاشة ليلكية ونصّ مشوش.

إنّ الأمر المُضحك هو أنني عندما حصلتُ على توازن العمل مع المنزل، وتصنَّفَت الأشياء، وتوقّفتُ عن مُقاومة اللعب من أجل العمل، أصلحَت الشاشة نفسها تلقائياً. بدأتُ أتساءل إن كان التغير في طاقتي له علاقة بالأمر.

الرابع: حُبّ الذات سهل: يُظهر لي "اوسكار" أنّ حُبّ الذات أسهل ممّا يُفكّر مُعظمنا. نحتاج فقط أن نهرب بتفكيرنا خارج الطريقة المُعتادة قليلاً. لو استطاع "اوسكار" التحدّث بالإنكليزية، رُبّما قال: "توقّف عن التفكير حول الأمر كثيراً، وكُن ذاتك"

إنّ القيام بذلك قد قادني إلى تقدم معرفي حقيقي، وقادني إلى حُبّ الذات.

حول المؤلف

حاز "ديفيد ر. هاملتون" على درجة الشرف والمرتبة الأولى في الكيمياء، تخصص في البيولوجيا والكيمياء الطبية، حائز على الدكتوراه في الكيمياء العضوية. بعد التخرج عام 1995، أمضى "ديفيد" أربع سنوات يعمل لدى أكبر شركات الأدوية في العالم، وخدم أيضاً كمُدرّب ألعاب قوى، ومُدير فريق عند أحد المصورين "ستيفين مولهيرن" في أرقى النوادي البريطانية في ألعاب القوى. ترك الدورين في عام 1999. في عام 2000 شارك في تأسيس مُؤسسة المساعدة الروحية، وهي جمعية خيرية دولية للإغاثة، من أجل مُساعدة الأطفال الذين تضرروا من الحرب والفقر. في عام 2002، كمُدير للمعونة الروحية، ساعد في انتاج مهرجان تسعة أيام متواصلة من السلام في "غلاسكو"

عمل كمدير للمعونة الروحية حتى نهاية 2002. منذ 2004 إلى 2005، علّم الكيمياء وعلم الأحياء في كلية "جيمس وات" للتعليم العالي والمتقدم، والكيمياء التعليمية في جامعة "غلاسكو"

في عام 2005، نشر كتابه الأول بنفسه واسمه "الأفكار التي تهمّ" والذي نُشر من "هاي هاوس" في 2006. إنّ "ديفيد" الآن مُؤلّف سبعة كتب، نُشرت كلّها من دار "هاي هاوس" وقد ظهر أمام الجمهور على التلفاز وفي الراديو، وكان موضوع العديد من المقالات الجريدة الوطنية. يقضي مُعظم وقته وهو يكتب، ويُلقي الأحاديث، ويقود ورشات العمل. كما يكتب أيضاً مدونة دورية من أجل "هوفينغستون بوست"

الموقع الالكتروني: www.drdavidhamilton.com

«لماذا لا يكون مطلوباً قراءته؟
لماذا لا يكون هذا الكتاب أول كتاب نقتنيه؟
يجب بالتأكيد أن يكون كذلك!»

من أقوال «بام غراوت»، صاحبة سبعة عشر كتاباً، بما في ذلك الكتاب الأكثر مبيعاً في مجلة «نيويورك تايمز» بعنوان (الطاقة أس ^{2}) «E- Squared».

كم من الحُبّ تحمل تجاه ذاتك؟ لا أتكلّم عن الحُبّ النرجسي «ألستُ رائعاً»، بل عن الإحترام الأساسي للذات الذي يُمدّك بالقوة، ويُساعدك على الإبحار في رحلة الحياة. هذا النوع من الحُبّ الذي يجعلك قادراً على الشعور بالأمان والحماية التي أنت عليها حقيقة، ويُلهمك كي تقوم بصنع اختيارات جيدة بالنسبة إلى ذاتك الأصيلة. عندما لاحظ العالم ديفيد هاميلتون أنّ قلّة حُبّه لذاته كانت تُدمّره بمئات من الأساليب غير المَرئية، وحفنة من الطرق الرئيسة، وضع نفسه في تجربة ابتكرها وقرر اختبارها أولاً على نفسه. تعمّق ديفيد هاميلتون أكثر من سنة في دراسة أحدث الأبحاث المُتعلّقة بكيمياء الدماغ وعلم الأعصاب والعلاج النفسي وتقنيات تطوير الشخصية. لقد أدرك أن حُبّ الذات شيء بيولوجي أكثر منه شيء نفسي، وأنّ تقدير الذات كامنٌ في مورثاتنا، ولكن يتمّ إظهاره من داخلنا إلى الخارج. إنّ الحاجة البيولوجية إلى البحث عن اتصال مع الآخرين غالباً ما تقودنا إلى محاولة أن نكون «شخصاً آخر» كي نفوز بالحُبّ والتأكيد. بيد أنه يُمكن إعادة برمجة دماغنا، ولذلك ابتكر ديفيد هاميلتون سبعة وعشرين تدريباً قوياً اختبرها على نفسه، ثمّ عرضها في الكتاب من أجل مساعدتك على:

- رفع مستوى حُبّ الذات لديك.
- الاتصال بقوة مع ذاتك الحقيقية.
- تحقيق شعور أكبر من السعادة، والرفاهية على نحو عام.
- إنشاء علاقات أكثر واقعية وقوة مع الآخرين.

الدكتور دايفيد هاميلتون: عمل في صناعة الأدوية مدة أربع سنوات بعد حصوله على درجة الدكتوراه، وهو الآن مُؤلف لكتب تتربع على عرش المبيعات، أبرزها كتاب (كيف يستطيع تفكيرك أن يشفي جسدك) الصادر عن دار الخيال. يُسافر في أصقاع العالم مُقدماً ورشات عمل من أجل مُساعدة الناس على فهم قوة تأثير التفكير على الجسد.

الموقع الالكتروني: www.drdavidhamilton.com



9789953821506



بناية يعقوبيان - بلوك B طابق 3 - شارع الكويت - المنارة - بيروت - لبنان - تلفاكس: 740110 . 009611
www.darelkhayal.com E-mail: alkhayal@inco.com.lb